

Об утверждении национальных стандартов спортивной подготовки

Приказ Министра туризма и спорта Республики Казахстан от 14 июля 2025 года № 129.

В соответствии с пунктом 1 статьи 24 Закона Республики Казахстан "О физической культуре и спорте" ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить:

1) национальный стандарт спортивной подготовки по тяжелой атлетике согласно приложению 1 к настоящему приказу;

2) национальный стандарт спортивной подготовки по женской борьбе согласно приложению 2 к настоящему приказу;

3) национальный стандарт спортивной подготовки по бадминтону согласно приложению 3 к настоящему приказу;

4) национальный стандарт спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ согласно приложению 4 к настоящему приказу;

5) национальный стандарт спортивной подготовки по боксу согласно приложению 5 к настоящему приказу;

6) национальный стандарт спортивной подготовки по велосипедному спорту согласно приложению 6 к настоящему приказу;

7) национальный стандарт спортивной подготовки по греко-римской борьбе согласно приложению 7 к настоящему приказу;

8) национальный стандарт спортивной подготовки по вольной борьбе согласно приложению 8 к настоящему приказу;

9) национальный стандарт спортивной подготовки по гребному слалому согласно приложению 9 к настоящему приказу;

10) национальный стандарт спортивной подготовки по хоккею на траве согласно приложению 10 к настоящему приказу;

11) национальный стандарт спортивной подготовки по пулевой стрельбе согласно приложению 11 к настоящему приказу;

12) национальный стандарт спортивной подготовки по регби 7 согласно приложению 12 к настоящему приказу;

13) национальный стандарт спортивной подготовки по стрельбе из лука согласно приложению 13 к настоящему приказу;

14) национальный стандарт спортивной подготовки по стендовой стрельбе согласно приложению 14 к настоящему приказу;

15) национальный стандарт спортивной подготовки по теннису согласно приложению 15 к настоящему приказу;

- 16) национальный стандарт спортивной подготовки по настольному теннису согласно приложению 16 к настоящему приказу;
- 17) национальный стандарт спортивной подготовки по футболу согласно приложению 17 к настоящему приказу;
- 18) национальный стандарт спортивной подготовки по бочче согласно приложению 18 к настоящему приказу;
- 19) национальный стандарт спортивной подготовки по волейболу сидя согласно приложению 19 к настоящему приказу;
- 20) национальный стандарт спортивной подготовки по голболу согласно приложению 20 к настоящему приказу;
- 21) национальный стандарт спортивной подготовки по футболу и футзалу среди спортсменов с нарушением слуха согласно приложению 21 к настоящему приказу;
- 22) национальный стандарт спортивной подготовки по шахмату среди спортсменов с нарушением слуха согласно приложению 22 к настоящему приказу;
- 23) национальный стандарт спортивной подготовки по сурдо таеквондо WT согласно приложению 23 к настоящему приказу;
- 24) национальный стандарт спортивной подготовки по паракратэ согласно приложению 24 к настоящему приказу;
- 25) национальный стандарт спортивной подготовки по пара танцевальному спорту согласно приложению 25 к настоящему приказу;
- 26) национальный стандарт спортивной подготовки по биатлону согласно приложению 26 к настоящему приказу;
- 27) национальный стандарт спортивной подготовки по сноуборду согласно приложению 27 к настоящему приказу;
- 28) национальный стандарт спортивной подготовки по конькобежному спорту согласно приложению 28 к настоящему приказу;
- 29) национальный стандарт спортивной подготовки по фристайл акробатике согласно приложению 29 к настоящему приказу;
- 30) национальный стандарт спортивной подготовки по фристайл могулу согласно приложению 30 к настоящему приказу;
- 31) национальный стандарт спортивной подготовки по горнолыжному спорту согласно приложению 31 к настоящему приказу;
- 32) национальный стандарт спортивной подготовки по хоккею с шайбой согласно приложению 32 к настоящему приказу;
- 33) национальный стандарт спортивной подготовки по лыжным гонкам согласно приложению 33 к настоящему приказу;
- 34) национальный стандарт спортивной подготовки по лыжному двоеборью согласно приложению 34 к настоящему приказу;

35) национальный стандарт спортивной подготовки по прыжкам на лыжах с трамплина согласно приложению 35 к настоящему приказу;

36) национальный стандарт спортивной подготовки по шорт-треку согласно приложению 36 к настоящему приказу;

37) национальный стандарт спортивной подготовки по традиционной стрельбе из лука согласно приложению 37 к настоящему приказу;

38) национальный стандарт спортивной подготовки по единоборстве согласно приложению 38 к настоящему приказу;

39) национальный стандарт спортивной подготовки по кокпар согласно приложению 39 к настоящему приказу;

40) национальный стандарт спортивной подготовки по казакша курес согласно приложению 40 к настоящему приказу;

41) национальный стандарт спортивной подготовки по охоте с ловчими птицами согласно приложению 41 к настоящему приказу;

42) национальный стандарт спортивной подготовки по автотоспорту согласно приложению 42 к настоящему приказу;

43) национальный стандарт спортивной подготовки по ашихара-каратэ согласно приложению 43 к настоящему приказу;

44) национальный стандарт спортивной подготовки по борьбе на поясах согласно приложению 44 к настоящему приказу;

45) национальный стандарт спортивной подготовки по танцевальному спорту согласно приложению 45 к настоящему приказу;

46) национальный стандарт спортивной подготовки по бирманскому боксу согласно приложению 46 к настоящему приказу;

47) национальный стандарт спортивной подготовки по бильярду согласно приложению 47 к настоящему приказу;

48) национальный стандарт спортивной подготовки по биатл и триатлу согласно приложению 48 к настоящему приказу;

49) национальный стандарт спортивной подготовки по грэпплингу UWW согласно приложению 79 к настоящему приказу;

50) национальный стандарт спортивной подготовки по грэпплингу (версия AIGA) согласно приложению 50 к настоящему приказу;

51) национальный стандарт спортивной подготовки по джуи-джитсу согласно приложению 51 к настоящему приказу;

52) национальный стандарт спортивной подготовки по хоккею с мячом согласно приложению 52 к настоящему приказу;

53) национальный стандарт спортивной подготовки по смешанным видам боевых единоборств (ММА) согласно приложению 53 к настоящему приказу;

54) национальный стандарт спортивной подготовки по индорхоккею согласно приложению 54 к настоящему приказу;

55) национальный стандарт спортивной подготовки по каратэ (WKF) согласно приложению 55 к настоящему приказу;

56) национальный стандарт спортивной подготовки по каратэ-до кекушинкаю согласно приложению 56 к настоящему приказу;

57) национальный стандарт спортивной подготовки по каратэ шотокан согласно приложению 57 к настоящему приказу;

58) национальный стандарт спортивной подготовки по kyokushin budokai karate – кекушин будокай каратэ согласно приложению 58 к настоящему приказу;

59) национальный стандарт спортивной подготовки по кекушинкай каратэ согласно приложению 59 к настоящему приказу;

60) национальный стандарт спортивной подготовки по киберспорту согласно приложению 60 к настоящему приказу;

61) национальный стандарт спортивной подготовки по кикбоксингу согласно приложению 61 к настоящему приказу;

62) национальный стандарт спортивной подготовки по киокушинкай-кан каратэ согласно приложению 62 к настоящему приказу;

63) национальный стандарт спортивной подготовки по комбат дзю-дзюцу согласно приложению 63 к настоящему приказу;

64) национальный стандарт спортивной подготовки по армрестлингу согласно приложению 64 к настоящему приказу;

65) национальный стандарт спортивной подготовки по муайтай согласно приложению 65 к настоящему приказу;

66) национальный стандарт спортивной подготовки по nomad MMA согласно приложению 66 к настоящему приказу;

67) национальный стандарт спортивной подготовки по падел (padel) согласно приложению 67 к настоящему приказу;

68) национальный стандарт спортивной подготовки по пауэрлифтингу согласно приложению 68 к настоящему приказу;

69) национальный стандарт спортивной подготовки по спорту на пилоне согласно приложению 69 к настоящему приказу;

70) национальный стандарт спортивной подготовки по современному пятиборью согласно приложению 70 к настоящему приказу;

71) национальный стандарт спортивной подготовки по регби 15 согласно приложению 71 к настоящему приказу;

72) национальный стандарт спортивной подготовки по подводному спорту согласно приложению 72 к настоящему приказу;

73) национальный стандарт спортивной подготовки по таеквон-до GTF согласно приложению 73 к настоящему приказу;

74) национальный стандарт спортивной подготовки по ушу согласно приложению 74 к настоящему приказу;

75) национальный стандарт спортивной подготовки по футзалу согласно приложению 75 к настоящему приказу;

76) национальный стандарт спортивной подготовки по шахмату согласно приложению 76 к настоящему приказу;

77) национальный стандарт спортивной подготовки по шинкиокушинкай каратэ согласно приложению 77 к настоящему приказу;

78) национальный стандарт спортивной подготовки по эстетической групповой гимнастике согласно приложению 78 к настоящему приказу;

79) национальный стандарт спортивной подготовки по фехтованию согласно приложению 79 к настоящему приказу;

80) национальный стандарт спортивной подготовки по легкой атлетике согласно приложению 80 к настоящему приказу;

81) национальный стандарт спортивной подготовки по дзюдо согласно приложению 81 к настоящему приказу;

82) национальный стандарт спортивной подготовки по плаванию согласно приложению 82 к настоящему приказу;

83) национальный стандарт спортивной подготовки по плаванию на открытой воде согласно приложению 83 к настоящему приказу;

84) национальный стандарт спортивной подготовки по прыжкам в воду согласно приложению 84 к настоящему приказу;

85) национальный стандарт спортивной подготовки по водному поло согласно приложению 85 к настоящему приказу;

86) национальный стандарт спортивной подготовки по артистическому плаванию согласно приложению 86 к настоящему приказу;

87) национальный стандарт спортивной подготовки по таеквондо WT согласно приложению 87 к настоящему приказу;

88) национальный стандарт спортивной подготовки по художественной гимнастике согласно приложению 88 к настоящему приказу;

89) национальный стандарт спортивной подготовки по батутной гимнастике согласно приложению 89 к настоящему приказу;

90) национальный стандарт спортивной подготовки по спортивной гимнастике согласно приложению 90 к настоящему приказу;

91) национальный стандарт спортивной подготовки по скейтбордингу согласно приложению 91 к настоящему приказу;

- 92) национальный стандарт спортивной подготовки по классическому волейболу согласно приложению 92 к настоящему приказу;
- 93) национальный стандарт спортивной подготовки по гандболу согласно приложению 93 к настоящему приказу;
- 94) национальный стандарт спортивной подготовки по баскетболу согласно приложению 94 к настоящему приказу;
- 95) национальный стандарт спортивной подготовки по конному спорту согласно приложению 95 к настоящему приказу;
- 96) национальный стандарт спортивной подготовки по спортивному скалолазанию согласно приложению 96 к настоящему приказу;
- 97) национальный стандарт спортивной подготовки по академической гребле согласно приложению 98 к настоящему приказу;
- 98) национальный стандарт спортивной подготовки по триатлону согласно приложению 98 к настоящему приказу;
- 99) национальный стандарт спортивной подготовки по парусному спорту согласно приложению 99 к настоящему приказу;
- 100) национальный стандарт спортивной подготовки по гольфу согласно приложению 100 к настоящему приказу;
- 101) национальный стандарт спортивной подготовки по фигурному катанию согласно приложению 101 к настоящему приказу;
- 102) национальный стандарт спортивной подготовки по керлингу согласно приложению 102 к настоящему приказу;
- 103) национальный стандарт спортивной подготовки по ски-альпинизму согласно приложению 103 к настоящему приказу;
- 104) национальный стандарт спортивной подготовки по тенге ілу согласно приложению 104 к настоящему приказу;
- 105) национальный стандарт спортивной подготовки по тоғызқұмалақ согласно приложению 105 к настоящему приказу;
- 106) национальный стандарт спортивной подготовки по жамбы ату согласно приложению 106 к настоящему приказу;
- 107) национальный стандарт спортивной подготовки по аударыспақ согласно приложению 107 к настоящему приказу;
- 108) национальный стандарт спортивной подготовки по асық ату согласно приложению 108 к настоящему приказу;
- 109) национальный стандарт спортивной подготовки по самбо согласно приложению 109 к настоящему приказу;
- 110) национальный стандарт спортивной подготовки по бодибилдинг согласно приложению 110 к настоящему приказу;

111) национальный стандарт спортивной подготовки по брейкинг согласно приложению 111 к настоящему приказу;

112) национальный стандарт спортивной подготовки по пенчак силат согласно приложению 112 к настоящему приказу;

113) национальный стандарт спортивной подготовки по спортивной акробатике согласно приложению 113 к настоящему приказу;

114) национальный стандарт спортивной подготовки по аэробной гимнастике согласно приложению 114 к настоящему приказу;

115) национальный стандарт спортивной подготовки по таеквондо ITF согласно приложению 115 к настоящему приказу;

116) национальный стандарт спортивной подготовки по гиревому спорту согласно приложению 116 к настоящему приказу.

Сноска. Пункт 1 – в редакции приказа и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

2. Комитету по делам спорта и физической культуры Министерства туризма и спорта Республики Казахстан в установленном законодательством Республики Казахстан порядке обеспечить:

1) в течение десяти календарных дней со дня утверждения настоящего приказа направление его на казахском и русском языках в Республиканское государственное предприятие на праве хозяйственного ведения "Институт законодательства и правовой информации Республики Казахстан" Министерства юстиции Республики Казахстан для официального опубликования и включения в Эталонный контрольный банк нормативных правовых актов Республики Казахстан;

2) размещение настоящего приказа на интернет-ресурсе Министерства туризма и спорта Республики Казахстан.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на курирующего заместителя министра туризма и спорта Республики Казахстан.

4. Настоящий приказ вводится в действие после дня его первого официального опубликования.

*Министр туризма и спорта
Республики Казахстан*

Е. Мырзабосынов

Приложение 1
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по тяжелой атлетике

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по тяжелой атлетике.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку	Юноши/девушки 13-17 лет			

национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Юниоры/юниорки 15-20 лет	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов
	Взрослые 15 лет и старше	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	

осуществляет с я учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ – 1	18	18	до 18 дней		
	УТГ – 2	18	18	до 18 дней		
	УТГ – 3	18	18	до 18 дней		
	УТГ св. 3	18	18	до 18 дней		
	СС – 1	21	18	до 18 дней		
	СС – 2	21	18	до 18 дней		
	СС св. 2	21	18	до 18 дней		
	ВСМ	21	18	до 18 дней		
	Клубы/секции					
Организации, осуществляющ и е подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющ и е подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Юноши/ девушки 13-17 лет	До 24	До 21	до 18 дней	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администраци е й организаций на текущий тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	Юниоры/ юниорки 15-20 лет	До 24	До 21	до 18 дней		
	Взрослые 15 лет и старше	До 24	До 21	до 18 дней		
Спортивные федерации, организации, организующи е соревнования п о военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные						

общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	1	1	0	0
	УТГ – 1	0	1	2	2	0	3
	УТГ – 2	0	2	2	2	0	4
	УТГ – 3	0	2	3	3	0	4
	УТГ св. 3	1	2	2	2	1	4
	СС – 1	2	3	2	2	2	6
	СС – 2	2	3	3	3	2	7
	СС св. 2	3	5	2	2	3	7
	ВСМ	5	4	1	1	5	4
	Клубы / секции						
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных	РДРС и ДРС	Определяется исходя из плана подготовки Главных/старших тренеров сборных команд, единого республиканского календаря спортивно-массовых мероприятий по виду спорта, а также календаря международных стартов по виду спорта					
	РЦОП	Определяется исходя из плана подготовки Главных/старших тренеров сборных команд, единого республиканского календаря спортивно-массовых мероприятий по виду спорта, а также календаря международных стартов по виду спорта					

ых команд Р К , организа и , осущест ющ и е подготов команд областей, городов республи нского значения и столицы по видам спорта (Рес публика нский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, Управлении и л и местные ДРС, ЦПОР)	УФКиС	Определяется исходя из плана подготовки Главных/старших тренеров сборных команд, единого республиканского календаря спортивно-массовых мероприятий по виду спорта, а также календаря международных стартов по виду спорта
Спортивные федерации, организа и , организу и е соревнов ия по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ющ и е развитие физической		

Виды соревнований	Девушки (8-14 лет)		Девушки (15-16 лет)		Девушки (8-17 лет)		Юниорки (12-20 лет)		Молодежь (13-23 года)		Женщины (13 лет и старше)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30
Республиканские турниры	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30
Официальные областные соревнования	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30
Официальные республиканские соревнования	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30
Международные соревнования	-	-	-	-	30	90	30	90	-	-	30	90

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

Примечание: количество медалей в таблице указано с расчетом на одно соревнование.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	5	2	2		1
Областные турниры	5	2	2		1
Республикански е турниры	4	2	2		2
Официальные областные соревнования	4	2	2		2
Официальные республикански е соревнования	3	3	3	3	12

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

1. Группа начальной подготовки (гнп 1 год обучения).

Цель: формирование устойчивого интереса к спорту, обучение базовым движениям.

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	55	Гармоничное развитие физических качеств, формирование двигательной базы. Упражнения на силу, ловкость, выносливость, гибкость; игровые задания, эстафеты, гимнастика.
Специальная физическая подготовка	25	Элементы тяговых движений с палкой и легкими снарядами; упражнения на силу ног, спины, плеч; подводящие упражнения с малым весом.
Техническая, тактическая Подготовка	15	Ознакомление с техниками рывка и толчка; освоение захвата, выхода на грудь; начальные движения без веса.
Теоретическая и психологическая Подготовка	5	Основы гигиены, режима дня и питания; первичные знания о тяжелой атлетике; развитие внимания, самоконтроля.
Инструкторская и судейская практика	-	

Всего	100 %	

Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерств

2. Группа начальной подготовки (ГНП свыше 1 года обучения)

Цель: освоение базовой технической подготовки, участие в первых соревнованиях.

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	55	Гармоничное развитие физических качеств, формирование двигательной базы. Упражнения на силу, ловкость, выносливость, гибкость; игровые задания, эстафеты, гимнастика.
Специальная физическая подготовка	27	Элементы тяговых движений с палкой и легкими снарядами; упражнения на силу ног, спины, плеч; подводящие упражнения с малым весом.
Техническая, тактическая Подготовка	14	Ознакомление с техниками рывка и толчка; освоение захвата, выхода на грудь; начальные движения без веса.
Теоретическая и психологическая Подготовка	4	Основы гигиены, режима дня и питания; первичные знания о тяжелой атлетике; развитие внимания, самоконтроля.
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100 %	

Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерств

3. Учебно-тренировочная группа (УТГ 1 год обучения)

Цель: развитие высоких спортивных качеств и системная соревновательная практика.

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	49	Развитие силы, ловкости, выносливости, гибкости; координационные упражнения и прыжковая подготовка.
Специальная физическая подготовка	33	Тяговые движения с грифом; приседания, тяги, жимы; развитие скоростно-силовых качеств.
Техническая, тактическая Подготовка	12	Освоение базовой техники рывка и толчка; отработка фиксации и приема штанги.
Теоретическая и		

психологическая Подготовка	4	Базовые знания анатомии, основ тренировок и восстановления; формирование соревновательной мотивации.
Инструкторская и судейская практика	2	Знакомство с правилами поведения, техникой безопасности ; ознакомление с судейскими сигналами.
Всего	100 %	

Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

4. Учебно-тренировочная группа (УТГ 2 год обучения)

Цель: участие в международных чемпионатах, достижение титулов мастера спорта и выше.

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	48	Развитие силы, ловкости, выносливости, гибкости; координационные упражнения и прыжковая подготовка.
Специальная физическая подготовка	35	Тяговые движения с грифом; приседания, тяги, жимы; развитие скоростно-силовых качеств.
Техническая, тактическая Подготовка	10	Освоение базовой техники рывка и толчка; отработка фиксации и приема штанги.
Теоретическая и психологическая Подготовка	4	Базовые знания анатомии, основ тренировок и восстановления; формирование соревновательной мотивации.
Инструкторская и судейская практика	3	Ознакомление с правилами соревнований; участие в учебном судействе; самоконтроль за техникой.
Всего	100 %	

Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

5. Учебно-тренировочная группа (УТГ 3 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	45	Развитие силы, ловкости, выносливости, гибкости; координационные упражнения и прыжковая подготовка.
Специальная физическая подготовка	38	Тяговые движения с грифом; приседания, тяги, жимы; развитие скоростно-силовых качеств.
Техническая,		

тактическая Подготовка	9	Освоение базовой техники рывка и толчка; отработка фиксации и приема штанги.
Теоретическая и психологическая Подготовка	4	Базовые знания анатомии, основ тренировок и восстановления; формирование соревновательной мотивации.
Инструкторская и судейская практика	4	Ознакомление с правилами соревнований; участие в учебном судействе; самоконтроль за техникой.
Всего	100 %	

Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

6. Учебно-тренировочная группа (УТГ свыше 3х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	38	Развитие силы, ловкости, выносливости, гибкости; координационные упражнения и прыжковая подготовка.
Специальная физическая подготовка	46	Тяговые движения с грифом; приседания, тяги, жимы; развитие скоростно-силовых качеств.
Техническая, тактическая Подготовка	8	Освоение базовой техники рывка и толчка; отработка фиксации и приема штанги.
Теоретическая и психологическая Подготовка	4	Базовые знания анатомии, основ тренировок и восстановления; формирование соревновательной мотивации.
Инструкторская и судейская практика	4	Ознакомление с правилами соревнований; участие в учебном судействе; самоконтроль за техникой.
Всего	100 %	

Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерств

7. Группа спортивного совершенствование (ГСС 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	27	Поддержание высокого уровня ОФП; профилактика травм; индивидуальная корректировка программы.
Специальная физическая подготовка	57	Работа с весами 70–90% ПМ; силовые циклы; развитие мощности и силы.
Техническая,		

тактическая Подготовка	8	Совершенствование техники; индивидуальная тактическая модель; видеоанализ.
Теоретическая и психологическая Подготовка	4	Периодизация, питание, восстановление; устойчивость к стрессу, спортивная этика.
Инструкторская и судейская практика	4	Помощь тренерам младших групп; судейство контрольных стартов; аналитика тренировок.
Всего	100 %	

Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

8. Группа спортивного совершенствование (ГСС 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	26	Поддержание высокого уровня ОФП; профилактика травм; индивидуальная корректировка программы.
Специальная физическая подготовка	58	Работа с весами 70–90% ПМ; силовые циклы; развитие мощности и силы.
Техническая, тактическая Подготовка	8	Совершенствование техники; индивидуальная тактическая модель; видеоанализ.
Теоретическая и психологическая Подготовка	4	Периодизация, питание, восстановление; устойчивость к стрессу, спортивная этика.
Инструкторская и судейская практика	4	Помощь тренерам младших групп; судейство контрольных стартов; аналитика тренировок.
Всего	100 %	

Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерств

9. Группа спортивного совершенствование (ГСС свыше 2х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	23	Поддержание высокого уровня ОФП; профилактика травм; индивидуальная корректировка программы.
Специальная физическая подготовка	62	Работа с весами 70–90% ПМ; силовые циклы; развитие мощности и силы.
Техническая, тактическая Подготовка	7	Совершенствование техники; индивидуальная тактическая модель; видеоанализ.

Теоретическая и психологическая Подготовка	4	Периодизация, питание, восстановление; устойчивость к стрессу, спортивная этика.
Инструкторская и судейская практика	4	Помощь тренерам младших групп; судейство контрольных стартов; аналитика тренировок.
Всего	100 %	

Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

10. Группа высшего спортивного мастерства (ГВС)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	21	Индивидуализированная программа; коррекция слабых звеньев; восстановительные тренировки.
Специальная физическая подготовка	64	Работа с весами 85–100% ПМ; пиковая форма; специализированные упражнения.
Техническая, тактическая Подготовка	7	Шлифовка техники; биомеханический анализ; соревновательная тактика.
Теоретическая и психологическая Подготовка	4	Индивидуальные стратегии подготовки; работа с психологом; настрой на международные старты.
Инструкторская и судейская практика	4	Курсы и лицензирование; наставничество; проведение соревнований, аналитика.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчики	Оценка	Девочка	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	10	120	10	140	10	130	10
			120	5	110	5	130	5	120	5
			Менее 120	0	Менее 110	0	Менее 130	0	Менее 120	0
	Наклон вперед и з		+2	10	+3	10	+4	10	+5	10
			2	5	3	5	4	5	5	5

1.2	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Менее 2 0	Менее 3 0	Менее 4 0	Менее 5 00
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	-	-	-	1 10 1 10

2.2.	положен ие – вис хватом лежа на низкой перекла дине. Сгибани е и разгибан ие рук	количес тво раз	-	-	18	10	-	-	20	10
2.3.	Исходно е положен ие – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловищ а до касания бедра с возврато м в исходно е положен ие в течение 30 сек.	количес тво раз	18	10	15	10	20	10	18	10

Для групп высшего спортивного мастерства

№	Упражн ения	Единица измерен ия	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Мальчи ки	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчи ки	Оценка	Девочка	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Прыжок в длину с места толчком	см	215	10	180	10	220	10	185	10
			205	5	170	5	210	5	175	5

2.3.	в замок з а головой. Подъем туловищ а д о касания бедра с возврато м в исходно е положен и е в течение 30 сек.	количес тво раз	26	10	20	10	28	10	22	10

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных, не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Мяч футбольный	штука	2
2	Мяч баскетбольный	штука	2
3	Штанги	комплект	6
4	Помост тренировочный	штука	6
5	Стойки для приседаний	штука	16

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Б о т и н к и тяжелоатлетические	пара (2 штуки)	5
2	Комбинезон тяжелоатлетический мужской)	(комплект	4
3	Комбинезон тяжелоатлетический женский)	(комплект	4
4	П о я с тяжелоатлетический	штука	4
5	Плавки эластичные	штука	5
6	Перчатки тяжелоатлетические	пара	14

Национальный стандарт спортивной подготовки по женской борьбе

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по женской борьбе.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352

всех видов, спортивные секции)	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	U-15	Взрослые	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов	
	U-17			
	U-20			
	U-23			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
		УТС по подготовке к	УТС по подготовке к		Мероприятия для	

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	международн ы м соревнования м	чемпионатам Республики Казахстан	Восстановите ль н ы е мероприятия	комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	18	18	до 18 дней	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
	УТГ – 2	18	18	до 18 дней		
	УТГ – 3	18	18	до 18 дней		
	УТГ св. 3	18	18	до 18 дней		
	СС – 1	21	18	до 18 дней		
	СС – 2	21	18	до 18 дней		
	СС св. 2	21	18	до 18 дней		
	ВСМ	21	18	до 18 дней		
	Клубы/секции					
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	U-15	до 24	до 21	до 18		
	U-17	до 24	до 21	до 18		
	U-20	до 24	до 21	до 18		
	U-23	до 24	до 21	до 18		
	Взрослые	до 24	до 21	до 18		
Спортивные федерации, организации, организующи е соревнования п о						

военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Тип организации	Этап подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	1	1	0	0
	УТГ – 1	0	1	2	2	0	3
	УТГ – 2	0	2	2	2	0	4
	УТГ – 3	0	2	3	3	0	4
	УТГ св. 3	1	2	2	2	1	4
	СС – 1	2	3	2	2	2	6
	СС – 2	2	3	3	3	2	7
	СС св. 2	3	5	2	2	3	7
	ВСМ	5	4	1	1	5	4
	Клубы / секции						
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организации,		Определяется исходя из плана подготовки Главных/старших тренеров сборных команд, единого республиканского календаря спортивно-массовых					

осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении и ли местные ДРС, ЦПОР) Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения	ДРС	мероприятий по виду спорта, а также календаря международных стартов по виду спорта
	ЦОП	Определяется исходя из плана подготовки Главных/старших тренеров сборных команд, единого республиканского календаря спортивно-массовых мероприятий по виду спорта, а также календаря международных стартов по виду спорта
	УФКиС	Определяется исходя из плана подготовки Главных/старших тренеров сборных команд, единого республиканского календаря спортивно-массовых мероприятий по виду спорта, а также календаря международных стартов по виду спорта

я, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		
Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста		

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	U-15		U-17		U-20		U-23		Взрослые	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	10	40	10	40	11	44	10	40	10	40
Республиканские турниры	10	40	10	40	11	44	10	40	10	40
Официальные областные соревнования	10	40	10	40	11	44	10	40	10	40
Официальные республиканские соревнования	10	40	10	40	11	44	10	40	10	40
Международные соревнования	10	40	10	40	11	44	10	40	10	40

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	10	5	5	-	-
Областные турниры	10	10	5	4	1
Республикански е турниры	-	-	20	15	15
Официальные областные соревнования	10	10	5	4	1
Официальные республикански е соревнования	-	-	20	15	15

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

1. Группа начальной подготовки (ГНП 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	45	- Развитие общей выносливости, ловкости, координации движений и гибкости. - Упражнения на развитие быстроты реакции и равновесия. - Игровые и эстафетные упражнения с элементами акробатики. - Укрепление мышц ног, кора и плечевого пояса для устойчивости. - Лазание, метание, прыжки, подвижные игры.
Специальная физическая подготовка	25	- Имитационные движения (захваты, перемещения, удержания). - Работа в парах без сопротивления. - Упражнения на равновесие, устойчивость. - Подвижные игры с элементами борьбы
		- Основные позиции и стойки.

Техническая, тактическая подготовка	20	- Передвижения в стойке, простые захваты, удержания. - Элементы страховки и само страховки. - Тренировка правильной осанки, захвата.
Теоретическая и психологическая подготовка	10	- Знание основных правил и терминов. - Понимание значения разминки и дисциплины. - Интерактивные игры по правилам. - Формирование интереса к борьбе через игру. - Развитие уверенности через поощрение. - Работа в парах с позитивной атмосферой.
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100 %	

2. Группа начальной подготовки (ГНП свыше 1 года обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	40	- Развитие общей выносливости, ловкости, координации движений и гибкости. - Упражнения на развитие быстроты реакции и равновесия. - Игровые и эстафетные упражнения с элементами акробатики. - Укрепление мышц ног, кора и плечевого пояса для устойчивости. - Лазание, метание, прыжки, подвижные игры.
Специальная физическая подготовка	25	- Имитационные движения (захваты, перемещения, удержания). - Работа в парах без сопротивления. - Упражнения на равновесие, устойчивость. - Подвижные игры с элементами борьбы
Техническая, тактическая подготовка	20	- Основные позиции и стойки. - Передвижения в стойке, простые захваты, удержания. - Элементы страховки и само страховки.

		- Тренировка правильной осанки, захвата.
Теоретическая и психологическая подготовка	10	- Знание основных правил и терминов. - Понимание значения разминки и дисциплины. - Интерактивные игры по правилам. - Формирование интереса к борьбе через игру. - Развитие уверенности через поощрение. - Работа в парах с позитивной атмосферой.
Инструкторская и судейская практика	5	- Изучение сигналов и жестов судьи.
Всего	100 %	

3. Учебно-тренировочная группа (УТГ 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	30	- Круговые тренировки с акцентом на выносливость и силовую выносливость. - Беговые и прыжковые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. - Комплексы на гибкость и подвижность суставов. - Подготовка к восприятию нагрузок в спецподготовке.
Специальная физическая подготовка	30	- Упражнения с партнером с переменным сопротивлением. - Элементы борьбы с ограниченными задачами: захват, выведение, удержание - Работа с манекенами, утяжеленными предметами. - Специальные упражнения для развития "борцовской" силы.
Техническая, тактическая подготовка	25	- Формирование базовых связей действий. - Технические действия в сочетании с координационными задачами. - Работа над точностью и стабильностью исполнения.
		- Основы строения тела, питания, режима спортсмена. - Правила соревнований, штрафные действия.

Теоретическая и психологическая подготовка	12	- Этические нормы поведения на соревнованиях. - Формирование самоконтроля и волевых качеств. - Психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях. - Развитие концентрации и настойчивости.
Инструкторская и судейская практика	3	- Ознакомление с ролями судьи, хронометриста, тренера. - Помощь в проведении внутриклубных мероприятий. - Обучение счету и жестам судей.
Всего	100 %	

4. Учебно-тренировочная группа (УТГ 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	30	- Круговые тренировки с акцентом на выносливость и силовую выносливость. - Беговые и прыжковые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. - Комплексы на гибкость и подвижность суставов. - Подготовка к восприятию нагрузок в спецподготовке.
Специальная физическая подготовка	30	- Упражнения с партнером с переменным сопротивлением. - Элементы борьбы с ограниченными задачами: захват, выведение, удержание - Работа с манекенами, утяжеленными предметами. - Специальные упражнения для развития "борцовской" силы.
Техническая, тактическая подготовка	25	- Формирование базовых связей действий. - Технические действия в сочетании с координационными задачами. - Работа над точностью и стабильностью исполнения.
Теоретическая и психологическая подготовка	12	- Основы строения тела, питания, режима спортсмена. - Правила соревнований, штрафные действия. - Этические нормы поведения на соревнованиях. - Формирование самоконтроля и волевых качеств.

		- Психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях. - Развитие концентрации и настойчивости.
Инструкторская и судейская практика	3	- Ознакомление с ролями судьи, хронометриста, тренера. - Помощь в проведении внутриклубных мероприятий. - Обучение счету и жестам судей.
Всего	100 %	

5. Учебно-тренировочная группа (УТГ 3 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	30	- Круговые тренировки с акцентом на выносливость и силовую выносливость. - Беговые и прыжковые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. - Комплексы на гибкость и подвижность суставов. - Подготовка к восприятию нагрузок в спецподготовке.
Специальная физическая подготовка	30	- Упражнения с партнером с переменным сопротивлением. - Элементы борьбы с ограниченными задачами: захват, выведение, удержание - Работа с манекенами, утяжеленными предметами. - Специальные упражнения для развития "борцовской" силы.
Техническая, тактическая подготовка	25	- Формирование базовых связок действий. - Технические действия в сочетании с координационными задачами. - Работа над точностью и стабильностью исполнения.
Теоретическая и психологическая подготовка	12	- Основы строения тела, питания, режима спортсмена. - Правила соревнований, штрафные действия. - Этические нормы поведения на соревнованиях. - Формирование самоконтроля и волевых качеств. - Психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях. - Развитие концентрации и настойчивости.

Инструкторская и судейская практика	3	- Ознакомление с ролями судьи, хронометриста, тренера. - Помощь в проведении внутриклубных мероприятий. - Обучение счету и жестам судей.
Всего	100 %	

6. Учебно-тренировочная группа (УТГ свыше 3х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	30	- Круговые тренировки с акцентом на выносливость и силовую выносливость. - Беговые и прыжковые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. - Комплексы на гибкость и подвижность суставов. - Подготовка к восприятию нагрузок в спецподготовке.
Специальная физическая подготовка	30	- Упражнения с партнером с переменным сопротивлением. - Элементы борьбы с ограниченными задачами: захват, выведение, удержание - Работа с манекенами, утяжеленными предметами. - Специальные упражнения для развития "борцовской" силы.
Техническая, тактическая подготовка	25	- Формирование базовых связей действий. - Технические действия в сочетании с координационными задачами. - Работа над точностью и стабильностью исполнения.
Теоретическая и психологическая подготовка	12	- Основы строения тела, питания, режима спортсмена. - Правила соревнований, штрафные действия. - Этические нормы поведения на соревнованиях. - Формирование самоконтроля и волевых качеств. - Психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях. - Развитие концентрации и настойчивости.
Инструкторская и судейская	3	- Ознакомление с ролями судьи, хронометриста, тренера.

практика		- Помощь в проведении внутриклубных мероприятий. - Обучение счету и жестам судей.
Всего	100 %	

7. Группа спортивного совершенствование (ГСС 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	20	- Тренировки с отягощениями: общая силовая выносливость, мощность. - Плиометрика, челночный бег, многоскоки, бег в горку. - Повышенные требования к координации, точности движений. - Интеграция восстановительных упражнений.
Специальная физическая подготовка	35	- Изометрические упражнения на удержание позиций. - Борьба в ограниченных условиях : стойка, партер. - Резиновые амортизаторы, эспандеры, манекены. - Спарринги с акцентом на мощность и выносливость.
Техническая, тактическая подготовка	30	- Расширение арсенала приемов - Комбинированные действия, контрприемы. - Совершенствование техники в условиях сопротивления. - Использование видеоанализа техники.
Теоретическая и психологическая подготовка	12	- Расширенные знания о восстановлении, питании, режиме. - Основы спортивной медицины и профилактики травм. - Принципы антидопинговой политики. - Методы саморегуляции: дыхание , визуализация. - Подготовка к соревнованиям: снятие тревожности. - Работа с психологом команды.
Инструкторская и судейская практика	3	- Участие в судействе юношеских турниров. - Помощь младшим спортсменам на тренировках. - Подготовка к роли наставника.
Всего	100 %	

8. Группа спортивного совершенствование (ГСС 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Общая физическая подготовка	20	- Тренировки с отягощениями: общая силовая выносливость, мощность. - Плиометрика, челночный бег, многоскоки, бег в горку. - Повышенные требования к координации, точности движений. - Интеграция восстановительных упражнений.
Специальная физическая подготовка	35	- Изометрические упражнения на удержание позиций. - Борьба в ограниченных условиях : стойка, партер. - Резиновые амортизаторы, эспандеры, манекены. - Спарринги с акцентом на мощность и выносливость.
Техническая, тактическая подготовка	30	- Расширение арсенала приемов - Комбинированные действия, контрприемы. - Совершенствование техники в условиях сопротивления. - Использование видеоанализа техники.
Теоретическая и психологическая подготовка	12	- Расширенные знания о восстановлении, питании, режиме. - Основы спортивной медицины и профилактики травм. - Принципы антидопинговой политики. - Методы саморегуляции: дыхание , визуализация. - Подготовка к соревнованиям: снятие тревожности. - Работа с психологом команды.
Инструкторская и судейская практика	3	- Участие в судействе юношеских турниров. - Помощь младшим спортсменам на тренировках. - Подготовка к роли наставника.
Всего	100 %	

9. Группа спортивного совершенствование (ГСС свыше 2х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	20	- Тренировки с отягощениями: общая силовая выносливость, мощность. - Плиометрика, челночный бег, многоскоки, бег в горку. - Повышенные требования к координации, точности движений.

		- Интеграция восстановительных упражнений.
Специальная физическая подготовка	35	- Изометрические упражнения на удержание позиций. - Борьба в ограниченных условиях : стойка, партер. - Резиновые амортизаторы, эспандеры, манекены. - Спарринги с акцентом на мощность и выносливость.
Техническая, тактическая подготовка	30	- Расширение арсенала приемов - Комбинированные действия, контрприемы. - Совершенствование техники в условиях сопротивления. - Использование видеоанализа техники.
Теоретическая и психологическая подготовка	12	- Расширенные знания о восстановлении, питании, режиме. - Основы спортивной медицины и профилактики травм. - Принципы антидопинговой политики. - Методы саморегуляции: дыхание , визуализация. - Подготовка к соревнованиям: снятие тревожности. - Работа с психологом команды.
Инструкторская и судейская практика	3	- Участие в судействе юношеских турниров. - Помощь младшим спортсменам на тренировках. - Подготовка к роли наставника.
Всего	100 %	

10. Группа высшего спортивного мастерства (ГВС)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	15	- Индивидуализированные комплексы под стиль борьбы. - Контроль функционального состояния, тестирование. - Акцент на поддержание уровня ОФП в соревновательный период. - Восстановительные методики: контрастные ванны, растяжка, дыхание.
		- Индивидуализированная СФП под стиль и весовую категорию. - Ведение спаррингов в заданном темпе.

Специальная физическая подготовка	40	- Подготовка к работе на высокой интенсивности с коротким восстановлением. - Отработка специфических двигательных паттернов под соперников.
Техническая, тактическая подготовка	30	- Индивидуализация технических действий под соперников. - Построение "фирменных" серий и приемов. - Разработка индивидуальных тактических схем под весовую категорию и турнир. - Отработка ситуационного реагирования. - Комбинации действий с изменением тактической линии.
Теоретическая и психологическая подготовка	13	- Глубокие знания спортивной физиологии и биомеханики. - Анализ стратегии и тактики ведущих спортсменов. - Психологическая настройка на турнир. - Моделирование соревновательных ситуаций. - Управление эмоциональными состояниями.
Инструкторская и судейская практика	2	- Проведение вводных тренировок и мастер-классов. - Судейство и организация соревнований различного уровня - Консультации и наставничество для младших групп. - Стажировка в судейских коллегиях.
ВСЕГО	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Девушки	Оценка	Девушки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	6,2	10	5,8	10
			6,7	5	6,3	5
			Более 6,7	0	Более 6,3	0
			11,5	10	10,8	10

1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	12,0	5	11,3	5
			Более 12,0	0	Более 11,3	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	120	10	140	10
			110	5	130	5
			Менее 110	0	Менее 130	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Поднимание туловища за 30 сек	количество раз	10	10	15	10
			8	5	12	5
			Менее 8	0	Менее 12	0
2.2.	Планка (удержание)	сек	20	10	30	10
			15	5	25	5
			Менее 15	0	Менее 25	0

Для учебно-тренировочных групп

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Девушки	Оценка	Девушки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,5	10	5,2	10
			6,0	5	5,7	5
			Более 6,0	0	Более 5,7	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	10,5	10	9,8	10
			11	5	10,3	5
			Более 11	0	Более 10,3	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	150	10	155	10
			145	5	150	5
			Менее 145	0	Менее 150	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Отжимания за 30 сек	количество раз	10	10	15	10
			8	5	12	5
			Менее 8	0	Менее 12	0
2.2.	Планка (удержание)	сек	30	10	45	10
			25	5	40	5
			Менее 25	0	Менее 40	0
2.3.	Приседания за 30 сек	количество раз	20	10	30	10
			15	5	25	5
			Менее 15	0	Менее 25	0

Для групп спортивного совершенствования

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Девушки	Оценка	Девушки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						

1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,0	10	4,7	10
			5,5	5	5,2	5
			Более 5,5	0	Более 5,2	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,5	10	8,8	10
			10,0	5	9,3	5
			Более 10,0	0	Более 9,3	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	180	10	200	10
			170	5	180	5
			Менее 170	0	Менее 180	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Отжимания за 30 сек	количество раз	20	10	25	10
			15	5	20	5
			Менее 15	0	Менее 20	0
2.2.	Метание медбола 2 кг вперед	м	4,5	10	6,0	10
			4,2	5	5,5	5
			Менее 4,2	0	Менее 5,5	0
2.3.	Поднимание туловища за 30 сек	количество раз	30	10	35	10
			25	5	30	5
			Менее 25	0	Менее 30	0

Для групп высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Девушки	Оценка	Девушки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	4,6	10	4,3	10
			5,1	5	4,8	5
			Более 5,1	0	Более 4,8	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	8,5	10	8,0	10
			9,0	5	8,5	5
			Более 9,0	0	Более 8,5	0
1.3	Прыжок в длину с места	сантиметры	210	10	230	10
			195	5	215	5
			Менее 195	0	Менее 215	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Отжимания за 30 сек	количество раз	25	10	30	10
			20	5	25	5
			Менее 20	0	Менее 25	0
2.2.	Метание медбола 2 кг вперед	м	6,0	10	6,5	10
			5,5	5	6,0	5
			Менее 5,5	0	Менее 6,0	0
			90	10	120	10

2.3.	Планка (сек удержание)	80	5	110	5
		Менее 80	0	Менее 110	0

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных, не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Мяч футбольный	штука	2
2	Мяч баскетбольный	штука	2
3	Видеокамера	штука	1
4	Хронометр (секундомер)	штука	1
5	Ковер борцовский	комплект	13
6	Штанга	комплект	3
7	Весы	штука	1
8	Канат для лазания	штука	1
9	Чучело	штука	48
10	Скакалка	штука	3
11	Свисток	штука	2
12	Электронное табло	штука	1
13	Брусья	штука	1
14	Гимнастическая перекладина	штука	4
15	Шведская стенка	штука	4
16	Гимнастическая скамейка	штука	4
17	Гиря	штука	6

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Ботинки борцовские (красного, синего цветов)	пара (2 штуки)	7
2	Трико женское борцовское (красного, синего цветов)	комплект	10
3	Наколенники	пара (2 штуки)	3
4	Жгут резиновый	штука	4
5	Пояс	штука	10
6	Трико (трусы) белого цвета	штука	10
7	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	6

Национальный стандарт спортивной подготовки по бадминтону

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по бадминтону.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (с спортивные школы,	НП – 1	12	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040

интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	6	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	36	1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Взрослые	4	27	1404
	U-22	5	24	1248
	U-19	6	22	1144
	U-17	8	20	1040
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям	Специальные учебно-тренировочные сборы

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2				1 раз /год	
	УТГ – 1	До 14 дней	До 14 дней	До 18 дней	1 раз /год	
	УТГ – 2	До 14 дней	До 14 дней	До 18 дней	1 раз /год	Сборные регионов
	УТГ – 3	До 18 дней	До 18 дней	До 18 дней	1 раз/год	Сборные регионов
	УТГ св. 3	До 21 дней	До 18 дней	До 18 дней	1 раз /год	Молодежная сборная РК
	СС – 1	До 24 дней	До 18 дней	До 18 дней	1 раз/год	Молодежная сборная РК
	СС – 2	До 24 дней	До 18 дней	До 18 дней	2 раза/год	Сборная РК
	СС св. 2	До 24 дней	До 18 дней	До 18 дней	2 раза/год	Сборная РК
	ВСМ	До 24 дней	До 18 дней	До 18 дней	2 раза/год	Сборная РК
	Клубы/секции	До 24 дней	До 18 дней	До 18 дней	2 раза/год	Сборная РК
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Взрослые	До 24 дней	До 18 дней	До 18 дней	2 раза/год	Сборная РК
	U22	До 24 дней	До 18 дней	До 18 дней	2 раза/год	Сборная РК
	U19	До 24 дней	До 18 дней	До 18 дней	2 раза/год	Сборная РК
	U17	До 24 дней	До 18 дней	До 18 дней	2 раза/год	Сборная РК
	Взрослые	До 24 дней	До 18 дней	До 18 дней	2 раза/год	Сборная РК

Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	U22	До 24 дней	До 18 дней	До 18 дней	2 раза/год	Сборная РК
	U19	До 24 дней	До 18 дней	До 18 дней	2 раза/год	Сборная РК
	U17	До 24 дней	До 18 дней	До 18 дней	2 раза/год	Сборная РК

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов устанавливается без учета времени следования к месту проведения и обратно

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов,	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	5	5	0	0
	УТГ – 1	0	4	3	2	2	2
	УТГ – 2	0	3	4	2	2	2
	УТГ – 3	2	3	4	3	2	3
	УТГ св. 3	2	5	6	3	2	5
	СС – 1	2	6	6	3	2	6
	СС – 2	3	6	6	3	3	6
	СС св. 2	4	5	6	3	4	5
	ВСМ	6	5	6	3	6	4

спортивные секции)	Клубы секции	/ В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии этапам подготовки					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении и ли местные ДРС, ЦПОР))	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					
	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам							

спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта									

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины										
Виды соревно вания	Обеспечение медалями									
	U 15		U 17		U 19		U 22		Взрослые	
	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей
Областн ы е соревно вания	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32
Республ икански е соревно вания	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32
Официа льные областн ы е соревно вания	9	64	9	64	9	64	9	64	9	64
Официа льные республ икански е	9	64	9	64	9	64	9	64		64

соревнования									9	
Международные соревнования	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32
Женщины										
Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	U 15		U 17		U 19		U 22		Взрослые	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные соревнования	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32
Республиканские соревнования	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32
Официальные областные соревнования	9	64	9	64	9	64	9	64	9	64
Официальные республиканские соревнования	9	64	9	64	9	64	9	64	9	64
Международные соревнования	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины			
Виды соревнований	Обеспечение медалями		
	U 11		U 13

	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные соревнования	8	32	8	32
Республиканские соревнования	8	32	8	32
Официальные областные соревнования	9	64	9	64
Официальные республиканские соревнования	9	64	9	64
Международные соревнования	8	32	8	32
Женщины				
Виды соревнований	Обеспечение медалями			
	U 11		U 13	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные соревнования	8	32	8	32
Республиканские соревнования	8	32	8	32
Официальные областные соревнования	9	64	9	64
Официальные республиканские соревнования	9	64	9	64
Международные соревнования	8	32	8	32

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

На один корт*

В и д ы соревнования	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	2*	1*	1		
Областные турниры	2*	2*	1		

Республиканские турниры	3*	2*	1		
Официальные областные соревнования	3*	2*	1		
Официальные республиканские соревнования	4*	2*	1	1	

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерств

1. Группа начальной подготовки (ГНП 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	28-37	Элементы акробатики. Старт, растановкм ног, координация, гибкость. Прыжковые упражнения
Техническая	32-42	Хват ракетки, изучение точек ударов открытой и закрытой стороной, подачи
Тактическая	8-11	Приобретение обучающимся знаний по спортивной тактике. Игра на заднюю и переднюю стороны площадки
Теоретическая	8-11	Правила игры . Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Психологическая	8-11	Игровая форма обучения.
Инструкторская и судейская практика	3-5	Изучение правил игры
Всего	100 %	

2. Группа начальной подготовки (ГНП свыше 1 года обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	28-37	Упражнения для развития быстрой реакции, на развитие силовой выносливости. Ускорения на короткие дистанции, координация, гибкость
Техническая	32-42	Перемещение на заднюю и переднюю части корта, свободные удары открытой и закрытой стороной ракетки
Тактическая	8-11	Розыгрыши в левую и правую части корта
		Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса.

Теоретическая	8-11	Траектория полета воланов с задней части корта
Психологическая	8-11	Моделирование игровых ситуаций
Инструкторская и судейская практика	4-6	Изучение правил игры. Судейство на тренировках.
Всего	100 %	

3. Учебно-тренировочная группа (УТГ 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	18-24	Координация, прыжки в сочетании с беговыми упражнениями, гибкость, ср. дистанции
Техническая	32-42	Чередование ударов в передней части корта с ударами на заднюю линию в правый и левый квадрат.
Тактическая	10-14	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий. Игровые комбинации из 3-4 ударов
Теоретическая	10-14	Траектория полета воланов с задней части корта
Психологическая	10-14	Игры по заданию
Инструкторская и судейская практика	10-14	Изучение правил игры. Судейство на тренировках.
Всего	100 %	

4. Учебно-тренировочная группа (УТГ 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	28-37	Координация, гибкость, скоростно-силовая подготовка
Техническая	32-42	Удары открытой, закрытой стороной ракетки, нападающие удары
Тактическая	8-11	Тактика одиночной игры
Теоретическая	8-11	Физическая подготовка бадминтониста
Психологическая	8-11	Игры по заданию на ½ площадки, с ограничением подачи
Инструкторская и судейская практика	4-6	Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий. Судейство внутри секции
Всего	100 %	

5. Учебно-тренировочная группа (УТГ 3 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Физическая	18-24	Координация, гибкость, скоростно-силовая подготовка
Техническая	32-42	Игровые комбинации с нападающими ударами, в сочетании с защитными ударами, удары у сетки
Тактическая	10-14	Тактика парных игр
Теоретическая	10-14	Гигиена спортсмена, теория одиночных игр.
Психологическая	10-14	Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирования навыков соревновательной деятельности. Подготовка и участие в соревнованиях
Инструкторская и судейская практика	10-14	Судейство городских ,районных соревнований
Всего	100 %	

6. Учебно-тренировочная группа (УТГ свыше 3х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	14-20	Скоростно-силовая, гибкость, силовая подготовка
Техническая	30-42	Техника игры на сетке
Тактическая	11-15	Тактика парной игры
Теоретическая	11-15	Теория игры против сильных соперников
Психологическая	11-15	Взаимоотношение между напарниками в смешанных парах
Инструкторская и судейская практика	12-16	Составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки , основной и заключительной части; проводить учебно–тренировочные занятия в группах начальной подготовки.
Всего	100	

7. Группа спортивного совершенствование (ГСС 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	12-16	Скоростно-силовая, гибкость, силовая, скоростная подготовка
Техническая	25-30	Техника игры на сетке, переводы, сметание
Тактическая	11-15	Тактика одиночной игры с задней части площадок.

Теоретическая	11-15	Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Теория игры в долгих розыгрышах
Психологическая	11-15	Воспитание психологической устойчивости к специфическим нагрузкам; Взаимоотношение между напарниками в смешанных парах
Инструкторская и судейская практика	17-23	Судейство городских ,районных, региональных соревнований
Всего	100 %	

8. Группа спортивного совершенствование (ГСС 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	12-16	Соростная, силовая подготовка
Техническая	25-30	Техника работы в обороне
Тактическая	11-15	Тактика обманных, резанных ударов
Теоретическая	11-15	Представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений. Биомеханика перемещений по площадке
Психологическая	11-15	Стрессовые ситуации перед игрой
Инструкторская и судейская практика	17-23	Судейство региональных и национальных турниров
Всего	100 %	

9. Группа спортивного совершенствование (ГСС свыше 2х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	12-16	Скоростная, силовая подготовка, специально технические упражнения
Техническая	25-30	Техника работы в атаке против нескольких опонентов
Тактическая	11-15	Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей - наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, Тактика обманных, резанных ударов
Теоретическая	11-15	Биомеханика перемещений по площадке
		Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах;

Психологическая	11-15	стрессовые ситуации во время игры
Инструкторская и судейская практика	17-23	Судейство региональных и национальных турниров
Всего	100 %	

10. Группа высшего спортивного мастерства (ГВС)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	10-14	Скоростная, силовая, подготовки специальные прыжковые упражнения
Техническая	20-25	Срезки, подрезки и обманные удары
Тактическая	13-17	Переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника; Тактика использования ударов с задержкой
Теоретическая	13-17	Перемещение по площадке в парных и смешанных парах
Психологическая	13-17	Стресс на корте и как с ним бороться
Инструкторская и судейская практика	17-23	Судейство на национальных и республиканских турнирах
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3

1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание волана	м	не менее		не менее	
			3		5	4
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			3,1	3,4	-	-
2.3.	Челночный бег 6х5 м	с	не более		не более	
			-	-	15,6	15,8
2.4.	Прыжки через скакалку (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			40	35	-	-
2.5.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	75	65

Примечание: спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

Для учебно-тренировочных групп

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6х5 м	с	не более	
			15,6	15,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
			не менее	

2.3.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

Для групп совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6х5 м	с	не более	
			13,1	13,2
2.2.	Прыжки на скакалке (за 45 с)	количество раз	не менее	
			115	105
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

Для групп высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			13,0	13,1
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	34
2.3.	Прыжки на скакалке (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			125	115
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта"			

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

Нормы обеспечения				
				По этапам подготовки

2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Фиксаторы для голеностоп а	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
6.	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7.	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Чехол на ракетку (сумка -	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12		12

	чехол)								1	

Приложение 4
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – создать единые требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по гребле на байдарках и каноэ.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.
2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.
3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.
4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для сборных команд.
5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.
6. Правовая и организационная основа

Стандарт служит нормативной базой для лицензирования, аккредитации, финансирования и контроля учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по гребле на байдарках и каноэ.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год/ 52 недели

Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП-1	5	8	416
	НП-2	5	10	520
	УТГ-1	4	12	624
	УТГ-2	4	14	728
	УТГ-3	3	18	936
	УТГ св.3	3	20	1040
	СС-1	2	24	1248
	СС-2	2	26	1352
	СС св.2	2	28	1456
	ВСМ	2	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие централизованную подготовку команд по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР) (Возрастные категории указываются согласно правилам международной федерации по виду спорта)	До 16 лет	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	До 18 лет			
	До 23 лет			
	Взрослые			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы			
Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международн ы м соревнования м	УТС по подготовке к чемпионатам Республики	Восстановите ль н ы е мероприятия	Мероприятия д л я комплексного медицинского обследования	Примечание	
	НП-1	0	0	0	0	Определяется администраци е й организаций на текущий тренировочны й год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий	
	НП-2	0	0	0	0		
	УТГ-1	18	14	До 12 дней			
	УТГ-2	18	14	До 12 дней			
	УТГ-3	18	14	До 12 дней			
	УТГ св.3	18	14	До 12 дней			
	СС-1	21	18	До 12 дней			
	СС-2	21	18	До 12 дней			
	СС св.2	21	18	До 12 дней			
	ВСМ	21	21	До 12 дней			
	Клубы/секции	21	21	До 12 дней			
	Организации, осуществляю щ и е централизова н н у ю подготовку команд по видам спорта (Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР) Возрастные категории указываются согласно правилам международн ой федерации по виду спорта	До 16 лет	18	14			До 12 дней
До 18 лет	18	14	До 12 дней				
До 23 лет	21	21	До 12 дней				
	С 24 лет Взрослые	21	21	До 12 дней	До 7 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования		

Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организации	Э т а п подготовки / рекомендуемый возраст	Спортивные соревнования (рекомендуемое количество)				Учебно-тренировочные сборы (рекомендуемое количество)	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых	НП-1	0	0	0	0	0	0
	НП св. 1 года	0	0	0	0	0	2
	УТГ-1	0	1	2	3	0	3
	УТГ-2	0	1	2-3	4	0	3
	УТГ-3	1	1	2-3	4	1-2	3-4
	УТГ св.3	1-2	2	2-3	4	2-3	3-4
	СС-1, зависит от	2-3	2	2-3	4		3-4

осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	спорт. разряда/ звания					3-5	
	СС-2, зависит от спорт. разряда/ звания	2-3	2	2-3	4	3-5	3-4
	СС св., зависит от спорт. разряда/ звания	3-4	2	2-3	3	4-5	3-4
	ВСМ, зависит от спорт. разряда/ звания	до 6	2	2	2	5-8	2-3
	Клубы/ секции	В соответствии с уставом организации					
	9 -13 лет – мальчики и девочки (группы СС)	2-3	2	2-3	4		
	17-18 лет – юниоры и юниорки	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов.				В соответствии с Индивидуальными планами спортивной подготовки. "Организация учебно-тренировочной работы ЦОП: подготовка спортсменов осуществляется круглогодично, но не более 250 дней в год на одного спортсмена в соответствии с перспективными программами подготовки спортсменов". В соответствии с главой 4 в редакции приказа Министра культуры и спорта РК от 19.09.2018 № 263	
	14 -16 лет-юноши и девушки						
	19-23 года – молодежь					В соответствии с Индивидуальными планами спортивной подготовки. Проведение учебно-тренировочных сборов (УТС) по гребле	

Школы-интернаты-колледжи, региональные ЦПОР. Организации, осуществляющие централизованную подготовку команд по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управления или местные ДРС, ЦПОР) Возрастные категории указываются согласно правилам международной	Взрослые: 24 и старше	Национальные соревнования: В РК обычно проводится 1-5 Чемпионатов РК в год среди разных возрастных категорий. Международные соревнования: В рамках международного календаря — чемпионаты мира, этапы Кубка мира, юниорские и юношеские чемпионаты, чемпионаты Азии и другие — количество стартов может достигать 7-9 крупных международных соревнований в год. Общий объем: В совокупности, для спортсменов групп ВСМ, рекомендуется до 15 соревнований в год, если учитывать как национальные, так и международные стартовые мероприятия разного уровня (рейтинговые МС, республиканские, областные, городские, КМ, ЧМ, ЧА), при этом не более 2х важных соревнований в год. Соревновательный сезон в основном длится с марта по октябрь. Интенсивность: В предсоревновательный период количество стартов может увеличиваться, а в межсезонье — снижаться, чтобы обеспечить восстановление и подготовку к следующим соревнованиям. Важное замечание:	круглый год — это зачастую хорошая практика для серьезных спортсменов и команд, особенно если есть цель достичь высоких результатов. Однако наличие или отсутствие канала для тренировок дома — важный фактор, который может влиять на эффективность такой системы. Вот основные моменты, которые стоит учесть: Плюсы круглогодичных УТС: Постоянная нагрузка и прогресс: постоянная работа позволяет закреплять навыки, повышать уровень формы. Интеграция тренировочного процесса: можно контролировать подготовку, избегать больших перерывов, которые могут снизить результат. Планомерность: возможность следовать четкому календарю с периодизацией. Минусы и риски: Отсутствие домашнего канала:** — В гребных видах спорта наличие тренировочного канала — это большая ценность. Он позволяет заниматься в любое время, поддерживать форму, работать над техникой вне тренировочных сборов. — Без личного канала или доступа к тренировочной базе есть риск ухудшения технического уровня и спортивного мастерства.

республика нской федерации по виду спорта)	- мужчины и женщины	План соревнований разрабатывается тренерским штабом с учетом индивидуальных целей, текущей формы спортсмена и календаря международных соревнований. В некоторых случаях, для подготовки к крупным международным стартам, спортсменам могут ограничивать количество стартов, чтобы сосредоточиться на тренировках.	Физическая нагрузка:** — Без возможности заниматься дома или рядом с домом, спортсмену сложнее поддерживать уровень физической подготовки. Психологический аспект: — Постоянные сборы могут вызывать усталость, если не организовать их правильно, с учетом восстановления и отдыха. Что делать, если дома нет канала: Использовать альтернативные виды тренировок: — Тренажеры, силовые и кардионагрузки, работа на суше, технические упражнения с моделями и видеоматериалами. Планировать периоды интенсивных сборов и межсезонья: — В межсезонье делать акцент на физическую подготовку и технику, используя тренажеры, видеоуроки, симуляции. Обеспечить возможность выезжать на воду: — Регулярные выезды на водоемы в сезон, а также использование тренировочных баз с каналами в определенные периоды. Итог: Проведение круглогодичных УТС без канала дома — это возможно, но требует хорошей организации и альтернативных методов тренировок. Это особенно актуально для спортсменов высокого уровня. Возможность организовать тренировки

		на воде хотя бы в определенные периоды— это значительно повысит эффективность такой системы.
Федерации, организации организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные общества и общественные объединения, центры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	
Примечание: В Казахстане ввиду климатических особенностей (долгая зима) выездные УТС на специальных гребных каналах является необходимостью. Основные сборы** — 3-4 в год, включающие подготовительные, спортивные и восстановительные этапы. Межсезонные сборы** — в межсезонье, для закрепления достигнутых результатов и профилактики травм . Предсоревновательные сборы** — перед важными соревнованиями, для финальной подготовки. Магистральные сборы** — более длительные, с интенсивной нагрузкой, обычно 3-4 недели. Общие рекомендации для гребли на байдарках и каноэ по нормативам сборов для групп СС и ВСМ: Длительность сборов: — Основные сборы для спортсменов высшего уровня часто продолжаются от 2 до 4 недель. — Межсезонные или подготовительные сборы могут быть короче — 1-2 недели. Формат сборов: — Включают как тренировочные занятия на воде, так и работу на тренажерах, физическую подготовку, тактические и технические занятия. — Особое внимание уделяется навыкам прохождения препятствий, технике гребли и тактике. Интенсивность и периодичность: — В периоды подготовки к важным соревнованиям сборы могут быть более интенсивными и частыми, с меньшими перерывами. — Восстановительные сборы проводятся после соревнований, чтобы снизить нагрузку и восстановить форму. Конкретное количество сборов и их длительность определяется индивидуально для каждого спортсмена и вида спорта на основании плана подготовки, утвержденного тренерским штабом и спортивной организацией.		

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

[illegible]

Международные соревнования	-	-	28	84	28	84	28	84	28	84

Смешанные мужчины/женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	До 14 лет		До 16 лет		До 18		До 23 лет		С 24 лет (взр)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	4 микс	12	4 микс	12	4 микс	12	12 микс	36	12 микс	36
Республиканские турниры	4 микс	12	4 микс	12	4 микс	12	12 микс	36	12 микс	36
Официальные областные соревнования	4 микс	12	4 микс	12	4 микс	12	12 микс	36	12 микс	36
Официальные республиканские соревнования	4 микс	12	4 микс	12	4 микс	12	12 микс	36	12 микс	36
Международные соревнования	-	-	4 микс	12	4 микс	12	12 микс	36	12 микс	36

*количество комплектов зависит от программы соревнований, который составляет Организационный комитет соревнований

5. Требования к судейскому составу обслуживающих спортивные соревнования

Виды соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту 1 категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	Международный судья
Районные турниры	28	2	0	0	-
Областные турниры	23	7	0	0	-

Республиканские турниры	18	10	2	0	-
Официальные областные соревнования	13	10	5	2	-
Официальные республиканские соревнования	6	7	10	7	-

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерств

1. Группа начальной подготовки (ГНП 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Формирование общей физической подготовленности. Обучение основам спортивной техники, развитие координационных и двигательных способностей, знакомство с правилами и правилами безопасности.
Техническая	30	Ознакомление с основами техники гребли
Тактическая	15	Знание комплектации лодок "байдарка" и "каное", специфику терминологии, понятие "техника гребли".
Теоретическая	15	Изучение правил соревнований, основных терминов и базовых знаний о спорте
Психологическая	10	Развитие дисциплины, положительной мотивации навыков поведения на тренировках
Инструкторская и судейская практика	0	-
Всего	100%	

2. Группа начальной подготовки (ГНП свыше 1 года обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Повышение выносливости, силы и координационных способностей
Техническая	30	Углубление знаний и навыков, дальнейшее развитие физических качеств, формирование спортивной специализации.
Тактическая	15	Базовая тактическая подготовленность: понятие тактика прохождения дистанции,

		восприятие соревновательной ситуации.
Теоретическая	15	Расширение знаний о технике безопасности и основах тренировочного процесса
Психологическая	10	Формирование умения преодолевать волнение перед стартом
Инструкторская и судейская практика	0	-
Всего	100%	

3. Учебно-тренировочная группа (УТГ 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Развитие специальной выносливости, силы, скоростно-силовых качеств
Техническая	30	При прохождении дистанции учитывается: положение спортсмена в лодке, координация движений, сохранение равновесия, показать полученные навыки в основных элементах техники.
Тактическая	15	Базовая тактическая подготовленность: общие знания о тактическом мастерстве, восприятие и анализ соревновательной ситуации, умение и способы рационального распределения своих сил при прохождении дистанции.
Теоретическая	15	Углубление знаний по физиологии и основам техники гребли
Психологическая	10	Развитие устойчивости к тренировочным нагрузкам
Инструкторская и судейская практика	0	-
Всего	100%	

4. Учебно-тренировочная группа (УТГ 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Специализированная работа на развитие скоростно-силовой и аэробной выносливости
		При прохождении дистанции учитывается: положение спортсмена в лодке, координация движений, сохранение Равновесия, показать полученные навыки в

Техническая	30	основных элементах техники гребли, стабильное сохранение ритма, координации и экономичности движений, стабилизация выполнения движений и их связь друг с другом.
Тактическая	15	восприятие и анализ соревновательной ситуации, умение и способы рационального распределения своих сил при прохождении дистанции, знание правил судейства, положения о соревнованиях
Теоретическая	15	Анализ прохождения дистанции
Психологическая	10	Управление мотивацией на длинных тренировочных циклах
Инструкторская и судейская практика	0	-
Всего	100%	

5. Учебно-тренировочная группа (УТГ 3 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Углубленная физическая подготовка с акцентом на индивидуальные особенности спортсмена
Техническая	30	При прохождении дистанции учитывается: положение спортсмена в лодке, координация движений, сохранение равновесия показать полученные навыки в основных техники гребли, стабильное сохранение ритма, координации и экономичности движений, стабилизация выполнения движений и их связь друг с другом.
Тактическая	15	восприятие и анализ соревновательной ситуации, умение и способы рационального распределения своих сил при прохождении дистанции, знание правил судейства, положения о соревнованиях
Теоретическая	10	Основы планирования тренировочного микро-и мезо циклов
Психологическая	10	Подготовка к серьезным соревновательным ситуациям

Инструкторская и судейская практика	5	Первичная помощь судьям, обучение сигналам старта и финиша
Всего	100%	

6. Учебно-тренировочная группа (УТГ свыше 3х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Формирование максимального уровня общей и специальной физической подготовки
Техническая	30	При прохождении дистанции учитывается: положение спортсмена в лодке, координация движений, сохранение равновесия, показать полученные навыки в основных элементах гребли, стабильное сохранение ритма, координации и экономичности движений, стабилизация выполнения движений и их связь друг с другом.
Тактическая	15	восприятие и анализ соревновательной ситуации, умение и способы рационального распределения своих сил при прохождении дистанции, знание правил судейства, положения о соревнованиях
Теоретическая	10	Углубленное изучение спортивной физиологии и биомеханики гребли
Психологическая	10	Подготовка к управлению стрессом на крупных стартах
Инструкторская и судейская практика	5	Помощь в судействе юношеских стартов
Всего	100%	

7. Группа спортивного совершенствование (ГСС 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Развитие специальной и аэробной выносливости, повышение силы и скоростных качеств
Техническая	30	Совершенствование при прохождении дистанции учитывается стабильное выполнение движений и их связь друг с другом.
		Восприятие, анализ и принятие решений в соревновательной ситуации, умение и способы рационального распределения

Тактическая	15	своих сил при прохождении дистанции, быстро принимать тактические решения, умение строить свою тактику.
Теоретическая	10	Анализ видео тренировок и соревнований, изучение технических ошибок
Психологическая	10	Психологическая адаптация к условиям соревновательной борьбы
Инструкторская и судейская практика	5	Помощь в судействе областных стартов, знание правил судейства, положения о соревнованиях
Всего	100%	

8. Группа спортивного совершенствование (ГСС 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Поддержание и развитие высокого уровня силовой и скоростной подготовки
Техническая	30	Совершенствование при прохождении дистанции учитывается стабильное выполнение движений и их связь друг с другом.
Тактическая	15	Восприятие, анализ и принятие решений в соревновательной ситуации, умение и способы рационального распределения своих сил при прохождении дистанции, быстро принимать тактические решения, умение строить свою тактику.
Теоретическая	10	Изучение периодизации тренировочного процесса
Психологическая	10	Навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях
Инструкторская и судейская практика	5	Помощь в судействе республиканских стартов
Всего	100%	

9. Группа спортивного совершенствование (ГСС свыше 2х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Специализированные тренировки выносливости в условиях высоких стартовых нагрузок
Техническая	30	Совершенствование при прохождении дистанции учитывается стабильное выполнение движений и их связь друг с другом.

Тактическая	15	Восприятие, анализ и принятие решений в соревновательной ситуации, умение и способы рационального распределения своих сил при прохождении дистанции, быстро принимать тактические решения, умение строить свою тактику.
Теоретическая	10	Разработка индивидуального плана подготовки с элементами самоконтроля
Психологическая	10	Психологическая устойчивость при максимальных нагрузках и стрессе
Инструкторская и судейская практика	5	Участие в судействе республиканских стартов
Всего	100%	

10. Группа высшего спортивного мастерства (ГВС)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	25	Поддержание и развитие высочайшего уровня специальной выносливости и взрывной силы. Коррекция подготовки на основе индивидуальных физиологических данных
Техническая	35	Совершенствование при прохождении дистанции учитывается стабильное выполнение движений и их связь друг с другом.
Тактическая	20	Восприятие, анализ и принятие решений в соревновательной (международной) ситуации, умение и способы рационального распределения своих сил при прохождении дистанции, быстро принимать тактические решения, умение строить свою тактику.
Теоретическая	10	Глубокий анализ биомеханических характеристик, тактических ошибок, планирование
Психологическая	5	Психологическая оптимизация в условиях давления крупных международных стартов, ментальная подготовка к борьбе за призовые места
Инструкторская и судейская практика	5	Работа в качестве судьи по спорту

Всего	100%	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Единицы измерения	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			мальчики	оценка	девочки	оценка	мальчики	оценка	девочки	оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1	Бег на 30 м	сек	5,5 не более	зачет	6 не более	зачет	5,5 не более	зачет	6 не более	зачет
2	Челночный бег 3х 10 м	сек	9,2 не более	зачет	9,6 не более	зачет	9,2 не более	зачет	9,6 не более	зачет
3	Прыжок в длину с места	см	160 не менее	зачет	150	зачет	160 не менее	зачет	150	зачет
4	Приседание за 15 сек	раз	12 не менее	зачет	10 не менее	зачет	12 не менее	зачет	10 не менее	зачет
5	Бег на 1 км	Мин/сек	6 мин 30 сек не более	зачет	6 мин 50 сек не более	зачет	6 мин 30 сек не более	зачет	6 мин 50 сек не более	зачет
6	Плавание на 50 м	Без учета времени	-	зачет	-	зачет	-	зачет	-	зачет
7	Подтягивание из виса на перекладине мальчики и/ Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине девочки	раз	2 не менее	зачет	8 не менее	зачет	2 не менее	зачет	8 не менее	зачет
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	10 не менее	зачет	6 не менее	зачет	10 не менее	зачет	6 не менее	зачет

9	Наклон вперед (и 3 пальцам и 3 рук положен ия стоя с выпрямл енными ногами)	На раз	зачет	На раз	зачет	На раз	зачет	На раз	зачет
2. Нормативы специальной физической подготовки									
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Для групп учебно-тренировочных

№	Упражнения	Единицы измерения	Норматив			
			мальчики	оценка	девочки	оценка
1. Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег 60 м	Сек	10,8 не более	зачет	11,2 не более	зачет
2	Челночный бег 3 x 10 м	Сек	8,8 не более	зачет	9,2 не более	зачет
3	Прыжок в длину с места	См	180 не менее	зачет	170 не менее	зачет
4	Приседание за 15 сек	Раз	14 не менее	зачет	12 не менее	зачет
5	Бег на 1,5 км	Мин/сек	7 мин 55 сек не более	зачет	8 мин 35 сек не более	зачет
6	Плавание на 100 м	Без учета времени	-	зачет	-	зачет
7	Подтягивание из виса на перекладине мальчики/ Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине девочки	раз	4 не менее	зачет	12 не менее	зачет
8	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	Раз	2 не менее	зачет	2 не менее	зачет
2. Нормативы специальной физической подготовки						
-	-	-	-	-	-	-

Для групп спортивного совершенствования

№	Упражнения	Единицы измерения	Норматив			
			юноши	оценка	девушки	оценка

1. Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег 100 м	Сек	13,5 не более	зачет	15 не более	зачет
2	Подтягивание из виса на перекладине за 30 сек юноши/ Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине девушки	раз	8 не менее	зачет	18 не менее	зачет
3	Бег на 3 км	Мин/сек	12 мин 45 сек	зачет	14 мин 15 сек	зачет
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 сек	раз	12 не менее	зачет	10 не менее	зачет
5	Тяга штанги лежа на скамье	раз	(весом не менее 95% от собственного веса) На один раз	зачет	(весом не менее 85% от собственного веса) На один раз	зачет
6	Тяга штанги лежа на скамье За 7 мин	раз	50 кг 190 раз не менее	зачет	40 кг 165 раз не менее	зачет
2. Нормативы специальной физической подготовки – выполнение норматива КМС						

Для групп высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Единицы измерения	Норматив			
			юноши	оценка	девушки	оценка
1. Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег 100 м	Сек	13,0 не более	зачет	14,5 не более	зачет
2	Подтягивание из виса на перекладине за 30 сек юноши/ Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине девушки	раз	10 не менее	зачет	20 не менее	зачет
3	Бег на 3 км	Мин/сек	12 мин 15 сек	зачет	13 мин 45 сек	зачет
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 сек	раз	14 не менее	зачет	12 не менее	зачет

5	Тяга штанги лежа на скамье	раз	(весом не менее 100% от собственного веса) На один раз	зачет	(весом не менее 90% от собственного веса) На один раз	зачет
6	Тяга штанги лежа на скамье За 7 мин	раз	50 кг 200 раз не менее	зачет	40 кг 180 раз не менее	зачет

2. Нормативы специальной физической подготовки – выполнение норматива МС, МСМК

Разрядные нормы (минуты, секунды)

Класс лодок	Дистанция, в метрах	Звание и разряды							
		МС	КМС	1	2	3	1 юн.	2 юн.	3 юн.
Байдарка Мужчины и юноши									
К-1	200	0,36	0,41	0,44	0,47	0,50	0,54	0,58	1.02
К-1	500	1.43	1.49	1.55	2.03	2.11	2.16	2.20	2.24
К-1	1000	3.39	3.50	4.04	4.20	4.36	4.50	5.10	5.30
К-1	2000	8.10	8.28	8.56	9.26	9.50	10.30	11.00	11.30
К-1	5000	21.00	21.45	22.45	24.00	25.15	26.45	28.15	29.15
К-1	10 000	44.00	45.30	47.30	50.00	53.00	-	-	-
К-2	200	0,34	0,37	0,40	0,43	0,46	0,50	0,54	0,58
К-2	500	1,34	1,39	1,45	1,52	2.00	2.07	2.14	2.20
К-2	1000	3.20	3.30	3.44	4.00	4.16	4.30	4.50	5.10
К-2	5000	19.10	19.55	20.55	22.00	23.15	24.30	26.00	27.00
К-4	200	0,34	0,36	0,38	0,40	0,43	-	-	-
К-4	500	1.25	1.30	1.36	1.43	1.51	-	-	-
К-4	1000	3.01	3.12	3.24	3.38	3.54	-	-	-
Каное – мужчины и юноши									
С-1	200	0,42	0,44	0,47	0,50	0,53	0,58	1.01	1.05
С-1	500	1.53	1.59	2.05	2.12	2.20	2.35	2.40	2.45
С-1	1000	4.03	4.12	4.26	4.42	4.50	5.10	5.30	5.50
С-1	2000	8.56	9.14	9.40	10.10	10.30	11.00	11.30	12.00
С-1	5000	22.50	23.30	24.30	25.45	27.10	28.30	30.00	31.00
С-1	10 000	47.40	49.20	51.30	54.00	57.00	-	-	-
С-2	200	38,00	41.0	44.0	47.0	51.0	54.0	59.0	1.03
С-2	500	1.45	1.50	1.56	2.04	2.12	2.22	2.30	2.40
С-2	1000	3.42	3.50	4.02	4.22	4.38	4.52	5.12	5.32
С-2	5000	20.30	20.15	22.15	23.30	24.45	26.00	27.00	28.30
С-4	200	-	0,40	0,42	0,43	0,46	-	-	-
С-4	500	1.35	1.40	1.46	1.53	2.01	-	-	-
С-4	1000	3.25	3.32	3.44	3.58	4.14	-	-	-
Байдарка - женщины и девушки									

К-1	200	0,43	0,46	0,49	0,52	0,55	0,59	1.03	1.07
К-1	500	1.56	2.01	2.07	2.15	2.23	2.35	2.44	2.50
К-1	1000	4.05	4.14	4.28	4.44	5.00	5.12	5.32	5.54
К-1	2000	9.00	9.16	9.42	10.10	10.30	11.00	11.30	12.00
К-1	5000	22.45	23.30	24.30	25.45	27.00	28.30	30.00	31.00
К-1	10 000	47.40	49.20	51.30	54.00	57.00	-	-	-
К-2	200	0,40	0,44	0,46	0,49	0,52	0,56	1.00	1.07
К-2	500	1.46	1.51	1.57	2.05	2.13	2.24	2.33	2.44
К-2	1000	3.44	3.54	4.06	4.24	4.40	4.52	5.12	5.32
К-2	5000	20.45	21.30	22.30	23.45	25.00	26.30	27.00	28.30
К-4	200	-	0,41	0,43	0,45	0,47	-	-	-
К-4	500	1.36	1.41	1.47	1.54	2.02	-	-	-
К-4	1000	3.24	3.33	3.45	4.00	4.16	-	-	-
Каноз – женщины и девушки									
С-1	200	53,0	56,0	59,0	1,02	1,04	1,06	1,08	1,10
С-2	500	2.13	2.20	2.30	2.35	2.40	2.50	2.55	3.00

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

[illegible]

[illegible]

	навигации (GPS)											1	
15	Пульсометр	штука	человек	-	-	-	-	1	2	1	2	-	-
16	Палатка-шатер	штука	человек	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
17	Лодка (каное-одиночка, каное-двойка, каное-четверка, байдарка-одиночка, байдарка-двойка, байдарка-четверка)	штука	экипаж	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
18	Держатель номера лодок	штука	экипаж	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
19	Руль для лодки	штука	экипаж	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
20	Трос для руля	штука	экипаж	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
21	Слайд для байдарки	штука	экипаж	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
22	Упор для ног гребца (тапочки в	штука	человек	1	2	1	2	1	2	1	2		-

[illegible]

[illegible]

[illegible]

49	руки на колесах) для перевозки катеров и лодок	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	1	5
50	Гантели, гири (от 8 до 32 килограмм)	комплект	человек	2	5	4	5	5	6	5	6	-	-
51	Гребной тренажер (эргометр для имитации гребли)	штука	человек	1	4	1	4	1	4	1	4	2	4
52	Платформа для крепления подушки	штука	человек	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
53	Штанга в комплекте с блинами	штука	учебная группа	2	5	2	5	2	5	2	5	-	-

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки), комплект)	Единицы обеспечения (человек, учащийся, тренер)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
					Срок экспл		Срок экспл				Срок экспл		Срок экспл

		ект и т.п.)	учебн а я групп а и т.п)	Колич ество	уатац ии (лет)	Колич ество	уатац ии (лет)	Колич ество	Колич ество	Колич ество	уатац ии (лет)	Колич ество	уатац ии (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Майка - безрук авка	штука	челове к	1	1	1	1	1	1	2	1	-	-
2	Майка (полур укавка , фуфай ка, футбо лка)	штука	челове к	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1
3	Велот русы	штука	челове к	1	2	2	1	2	1	4	1	-	-
4	Сапог и резин овые утепл енные	пара (2 штуки)	челове к	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
5	Жилет спасат ельны й	штука	челове к	1	2	1	2	1	1	1	1	-	-
6	Комби незон гоноч ный	штука	челове к	-	-	1	2	1	1	1	1	-	-
7	Комби незон гребца трени ровоч ный	штука	челове к	1	2	1	2	1	1	2	1	-	-
8	Фарту к для гребца	штука	челове к	1	2	1	2	1	1	2	1	-	-
9	Рейтуз ы (лосин ы)	штука	челове к	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-
10	Рукав ицы	штука		1	2	1	2	1	2	1	2	-	-

	для гребца		челове к										
11	Тапоч к и неопр еновы е	пара (2 штуки)	челове к	-	-	1	2	1	2	1	1	-	-
12	Накол енник и неопр еновы й	пара (2 штуки)	челове к	1	2	1	2	1	1	1	1	-	-
13	Очки солнц езащи тные	штука	челове к	-	-	1	2	1	1	1	1	1	1
14	Рюкзак спорт ивный	штука	челове к	-	-	1	2	1	2	1	1	1	2

Приложение 5
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по боксу

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по боксу разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по боксу.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	от 14 человек	8 часов	416 часов
	НП – 2	от 12 человек	10 часов	520 часов
	УТГ – 1	от 10 человек	12 часов	624 часа
	УТГ – 2	от 10 человек	14 часов	728 часов
	УТГ – 3	от 8 человек	18 часов	936 часов
	УТГ св. 3	от 8 человек	20 часов	1040 часов
	СС – 1	от 6 человек	24 часа	1248 часов
	СС – 2	от 5 человек	26 часов	1352 часа
	СС св. 2	от 5 человек	28 часов	1456 часов
	ВСМ	от 4 человек	32 часа 36 часов (при наличии в составе группы члена сборной команды Республики Казахстан)	1664 часа 1872 часа
	Клубы/секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры,	Юноши/13-14 лет включительно			
	Юниоры/15-16 лет включительно			
	Молодежь/17-18 лет включительно			
		Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена		

Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Взрослые/19-40 лет	к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	До 18 календарных дней	До 21 календарного дня	До 12 календарных дней		
	УТГ – 2	До 18 календарных дней	До 21 календарного дня	До 12 календарных дней		

осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ – 3	До 18 календарных дней	До 21 календарного дня	До 12 календарных дней	до 7 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администраци е й организаций на текущий тренировочны й год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	УТГ св. 3	До 18 календарных дней	До 21 календарного дня	До 12 календарных дней		
	СС – 1	До 18 календарных дней	До 21 календарного дня	До 12 календарных дней		
	СС – 2	До 18 календарных дней	До 21 календарного дня	До 12 календарных дней		
	СС св. 2	До 18 календарных дней	До 21 календарного дня	До 12 календарных дней		
	ВСМ	До 18 календарных дней	До 21 календарного дня	До 12 календарных дней		
	Клубы/ секции	В соответствии с уставом организации				
Организации, осуществляющ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляющ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Юноши/13-14 л е т включительно	До 18 календарных дней	До 21 календарного дня	До 12 календарных дней		
	Юниоры/15-16 л е т включительно	До 18 календарных дней	До 21 календарного дня	До 12 календарных дней		
	Молодежь/17-18 л е т включительно	До 18 календарных дней	До 21 календарного дня	До 12 календарных дней		
	Взрослые/19-40 лет	До 18 календарных дней	До 21 календарного дня	До 12 календарных дней		
Спортивные федерации, организации, организующи						

е соревнования п о военно-прикл адным и служебно-при кладным видам спорта, ведомственны е спортивные общества и общественны е объединения, центры физической культуры, осуществляю щие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество учебно-тренировочных сборов и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	3	3	2	2	1	2
	УТГ – 2	3	3	3	2	3	3
	УТГ – 3	5	5	3	2	3	5
	УТГ св. 3	5	5	2	2	5	5
	СС – 1	5	5	3	2	5	5
	СС – 2	7	7	3	2	7	7
	СС св. 2	7	7	3	1	7	7
	ВСМ	7	7	3	1	7	7
	Клубы секции /	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					

Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении и ли местные ДРС, ЦПОР)	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2
	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и обществен		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ющ и е развитие физической культуры и спорта		
Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста		

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

Виды соревно ваний	Обеспечение медалями									
	Детский возраст (10-12 лет)		Юношеский возраст (13-14 лет)		Юниорский возраст (15-16 лет)		Молодежный возраст (17-18 лет)		Взрослый возраст (19-40 лет)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областны ы е турниры	-	-	1	60	1	56	1	52	1	52
Республ икански е турниры	-	-	1	60	1	56	1	52	1	52
Официа льные областны ы е соревно вания	-	-	1	60	1	56	1	52	1	52
Официа льные республ икански е соревно вания	-	-	1	60	1	56	1	52	1	52
Междун ародные соревно вания	-	-	1	60	1	56	1	52	1	52

Женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	Детский возраст (10-12 лет)		Юношеский возраст (13-14 лет)		Юниорский возраст (15-16 лет)		Молодежный возраст (17-18 лет)		Взрослый возраст (19-40 лет)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	-	-	1	60	1	56	1	48	1	48
Республиканские турниры	-	-	1	60	1	56	1	48	1	48
Официальные областные соревнования	-	-	1	60	1	56	1	48	1	48
Официальные республиканские соревнования	-	-	1	60	1	56	1	48	1	48
Международные соревнования	-	-	1	60	1	56	1	48	1	48

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

Виды соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	Судья международной категории
Районные турниры	12	4	2	2	-
Областные турниры	12	4	2	2	2
Республиканские турниры	2	2	6	6	8

Официальные областные соревнования	2	2	6	6	8
Официальные республиканские соревнования	-	3	6	6	25

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Общая физическая подготовка	40%	Развитие физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость); подвижные игры, бег, прыжки, эстафеты, гимнастические упражнения
Специальная физическая подготовка	15%	Упражнения с элементами бокса без акцента на технику (бой с тенью, работа с резиной, скакалкой), упражнения на координацию, укрепление мышц корпуса и ног
Техническая подготовка	25%	Обучение боксерской стойке, передвижениям, основным ударам (джеб, прямой, боковой), элементарной защите (уклоны, нырки, шаг назад), работа у зеркала и на лапах
Тактическая подготовка	5%	Ознакомление с основами атаки и защиты, работа в парах, простейшие задания "ударь-защити", формирование понимания дистанции
Психологическая подготовка	2%	Проведение вводных лекций и бесед: "Что такое спорт", "Поведение в коллективе", "Психология победы и поражения"; упражнения на внимание и реакцию, командные игры на сплочение
Теоретическая подготовка	5%	Ознакомление с правилами бокса, историей вида спорта, элементарными знаниями о режиме дня, питании, гигиене спортсмена
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8%	Первичный медицинский осмотр, измерение показателей физического развития, ознакомление с правилами личной гигиены, проведение вводных тестов (гибкость, выносливость)

Инструкторская и судейская практика	-	-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	20%	Развитие физических качеств (сила, выносливость, гибкость, быстрота); бег, гимнастика, прыжковые упражнения, игры на координацию и реакцию
Специальная физическая подготовка	15%	Бой с тенью, работа со скакалкой, упражнения на координацию, реакцию, силу удара, устойчивость в стойке; упражнения с набивным мячом, эспандером, на мешке
Техническая подготовка	30%	Совершенствование основных ударов, защита и контратака; передвижения в различных направлениях; работа в парах, на лапах и мешке; техника в условиях спарринга
Тактическая подготовка	10%	Основы тактики ведения боя, обучение действиям первым и вторым номером; работа в парах по заданию, учебные бои, формирование тактического мышления
Психологическая подготовка	5%	Беседы и мини-лекции: "Уверенность в бою", "Психология соревнований"; упражнения на концентрацию, волевою устойчивость, реакции в стрессовых ситуациях
Теоретическая подготовка	5%	Изучение правил соревнований, терминологии, тактических схем; видеопросмотры боев, ведение дневника тренировок, основы самоконтроля и самонаблюдения
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10%	Периодический медицинский осмотр, контроль физических показателей, знакомство с методами восстановления (массаж, сон, водные процедуры), промежуточное тестирование
Инструкторская и судейская практика	5%	Обсуждение правил и этики спорта
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Общая физическая подготовка	15%	Развитие общей выносливости, силы, гибкости, координации; бег на различные дистанции, прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, гимнастика
Специальная физическая подготовка	20%	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, взрывной силы, специальной выносливости; работа на мешке, с резиной, набивным мячом; бой с тенью с акцентом на мощност
Техническая подготовка	30%	Углубленное освоение техники ударов, защиты, передвижений; развитие комбинационного мышления; работа в парах, на лапах, с зеркалом, в условиях спарринга
Тактическая подготовка	15%	Ознакомление с элементами индивидуальной тактики; учебные спарринги с различными задачами ; применение тактических установок на практике
Психологическая подготовка	5%	Формирование устойчивой мотивации, уверенности, саморегуляции; беседы о волевых усилиях, преодолении страха; упражнения на внимание, быстроту принятия решений
Теоретическая подготовка	5%	Изучение основ спортивной тренировки, правил соревнований, терминологии; ведение дневника тренировок; анализ видеоматериалов боев
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5%	Регулярный медконтроль, промежуточные тесты физических качеств; изучение восстановления: питание, режим сна, массаж, восстановительные упражнения
Инструкторская и судейская практика	5%	Наблюдение за организацией и проведением тренировок, участие в судействе учебных боев, помощь младшим спортсменам под контролем тренера
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	10%	Поддержание общей физической подготовленности; силовая гимнастика, кроссы, упражнения на гибкость и координацию

Специальная физическая подготовка	20%	Развитие скоростно-силовых качеств, боксерской выносливости, устойчивости в стойке; работа на мешке, с партнером, с эспандерами и скакалкой; бой с тенью с задачей
Техническая подготовка	30%	Совершенствование и вариативность ударов и защит; комбинационные действия; работа на лапах, с партнером и в условиях боевой обстановки; имитации и задания на точность
Тактическая подготовка	15%	Развитие тактического мышления; выполнение боевых заданий; освоение ведения боя против разных стилей; участие в учебных и контрольных спаррингах
Психологическая подготовка	5%	Тренировка саморегуляции, устойчивости к стрессу, уверенности в бою; психологическая настройка перед спаррингами и соревнованиями; индивидуальные и групповые беседы
Теоретическая подготовка	5%	Изучение структуры поединка, тактических моделей; самоконтроль и самооценка; анализ видео боев; знание правил бокса на уровне действующего спортсмена
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10%	Контроль функционального состояния; восстановительные процедуры (массаж, баня, сон); анализ физического и психоэмоционального состояния; тестирование на выносливость и силу
Инструкторская и судейская практика	5%	Помощь в проведении тренировок младших групп; участие в судействе контрольных спаррингов; развитие навыков самоанализа и наставничества
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	10%	Поддержка общей выносливости, силы и гибкости, кроссы, тренировки на выносливость, гимнастика, профилактика травм, поддержание физической формы в межсезонье

Специальная физическая подготовка	20%	Развитие боксерской выносливости, скорости, взрывной силы, функциональной подготовки, упражнения с отягощениями, тренировки на мешках, лапах и с эспандером
Техническая подготовка	30%	Совершенствование и вариативность техники в боевых условиях, упражнения с партнером и на лапах, комплексные задания на комбинированные действия и защиту
Тактическая подготовка	20%	Развитие индивидуальной тактики ведения боя, выполнение боевых заданий в спаррингах, анализ ситуации в ринге, адаптация тактики под разных соперников
Психологическая подготовка	5%	Работа над мотивацией, уверенность в собственных силах, стрессоустойчивость, самоконтроль, методы расслабления и концентрации перед боем
Теоретическая подготовка	5%	Изучение новых аспектов техники , тактики, спортивного питания, восстановления и медицинских аспектов бокса
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10%	Регулярные медицинские осмотры , восстановительные процедуры, контроль состояния здоровья, физиотерапия, упражнения для восстановления после нагрузок
Инструкторская и судейская практика	5%	Участие в организации тренировочного процесса, наставничество, наблюдение за проведением спаррингов и соревнований, помощь в проведении судейства
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	10%	Поддержка общей выносливости, силы и гибкости; кроссы на длинные дистанции, силовые тренировки, комплексные упражнения для профилактики травм и повышения общей физической готовности
		Поддержание боксерской выносливости, улучшение

Специальная физическая подготовка	20%	скорости и силы; работа на мешках, с резиной, эспандерами; тренировки на лапах с целью отработки техники и силы удара
Техническая подготовка	30%	Совершенствование всех элементов техники (удары, защиты, передвижения); комплексные тренировки на лапах , мешке, в спарринге; анализ ошибок и повышение качества исполнения действий
Тактическая подготовка	25%	Развитие индивидуальной тактики и стратегии ведения боя в реальных условиях, адаптация под конкретного соперника, анализ боевых ситуаций, участие в контрольных спаррингах и соревнованиях
Психологическая подготовка	5%	Работа над волевой устойчивостью, уверенность в бою, стрессоустойчивость, контроль эмоций, ментальная настройка перед боем, психологическая подготовка к соревнованиям
Теоретическая подготовка	5%	Освежение и углубление знаний о правилах соревнований, спортивной диете, восстановлении , анализ собственной тактики и соперников; видеоматериалы по технике и тактике
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5%	Регулярное тестирование физических показателей, восстановительные процедуры (массаж, физиотерапия), мониторинг состояния здоровья, профилактика травм, использование методов восстановления (лед, водные процедуры)
Инструкторская и судейская практика	5%	Участие в наставничестве, помощь младшим группам, судейство тренировочных спаррингов, организация и проведение тренировок, участие в проведении соревнований
Всего	100 %	-
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
		Поддержка общей выносливости, силы, гибкости; кроссы, силовые

Общая физическая подготовка	10%	тренировки, упражнения на общую физическую подготовленность, работа с отягощениями
Специальная физическая подготовка	20%	Развитие боксерской выносливости, силовой выносливости, улучшение силы и скорости; работа на мешках, с эспандерами, тренировки с резиной, усиленная СФП в боевых условиях
Техническая подготовка	30%	Совершенствование всех технических аспектов бокса; работа над техникой ударов, защит, передвижений, комбинаций; тренировки на лапах, мешке, с партнером, спарринги
Тактическая подготовка	20%	Разработка индивидуальной тактики, участие в контрольных спаррингах; работа с анализом боев, тренировочные бои с разными соперниками, моделирование боевых ситуаций
Психологическая подготовка	5%	Работа с волевой устойчивостью, уверенность в собственных силах, стрессоустойчивость, ментальная настройка перед поединком, психологическая подготовка к соревнованиям
Теоретическая подготовка	5%	Углубленное изучение правил соревнований, анализ собственной тактики и стилей других боксеров, спортивное питание, восстановление, ведение дневника тренировок
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5%	Регулярное медицинское обследование, восстановительные процедуры (массаж, физиотерапия), контроль состояния здоровья, функциональные тесты для мониторинга результатов
Инструкторская и судейская практика	5%	Участие в проведении тренировок, помощь тренеру, анализ спаррингов, судейская практика на тренировках, работа с младшими группами
Всего	100 %	-
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
		Поддержка общей выносливости, силы, гибкости; кроссы на

Общая физическая подготовка	10%	длинные дистанции, силовые тренировки, комплексные упражнения для общей физической подготовки
Специальная физическая подготовка	25%	Усиленная работа на развитие боксерской выносливости, силы и скорости; тренировки с мешками, эспандерами, резиной; силовые и функциональные тренировки с акцентом на подготовку к поединкам
Техническая подготовка	30%	Совершенствование всех элементов техники: работа над ударами, защитами, передвижениями, комбинациями и вариациями, спарринги, тренировки на лапах и мешке, анализ индивидуальных ошибок
Тактическая подготовка	20%	Развитие и отработка индивидуальной тактики в бою; создание боевых ситуаций, анализ тактики соперников, участие в контрольных спаррингах и соревнованиях, моделирование различных боевых условий
Психологическая подготовка	5%	Психологическая настройка на успех, волевая подготовка, уверенность в себе, работа с эмоциями, стрессоустойчивость, тренировки на повышение уверенности в бою
Теоретическая подготовка	5%	Углубленное изучение теории бокса, анализ боевых ситуаций, правила соревнований, спортивное питание, режим дня, восстановление после тренировок, анализ соперников
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5%	Регулярное медицинское обследование, восстановительные процедуры (массаж, физиотерапия), профилактика травм, тестирование функциональных возможностей организма, использование восстановительных технологий
Инструкторская и судейская практика	5%	Участие в судействе тренировочных спаррингов, помощь тренеру в подготовке тренировок, помощь младшим группам, участие в организации соревнований
Всего	100 %	-

Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	10%	Поддержка общей выносливости, силы, гибкости; интенсивные кроссы, силовые тренировки, функциональная подготовка, упражнения на общую физическую подготовленность, профилактика травм
Специальная физическая подготовка	25%	Развитие боксерской выносливости, силы, скорости, координации; углубленная работа с мешками, резиной, эспандерами; силовые тренировки с отягощениями, тренировки на выносливость в условиях боевых нагрузок
Техническая подготовка	30%	Совершенствование и отработка всех технических элементов бокса ; работа над ударами, защитами, передвижениями, комбинациями; спарринги, тренировки на лапах, мешке, выполнение техник с разными вариантами исполнения
Тактическая подготовка	20%	Разработка и отработка индивидуальной тактики, анализ боевых ситуаций и ошибок, участие в соревнованиях, тренировочные бои с разными соперниками, работа с тренером над индивидуальной тактикой ведения боя
Психологическая подготовка	10%	Психологическая подготовка к поединкам, ментальная настройка, работа с волнением и страхом, повышение стрессоустойчивости, развитие уверенности в своих силах, тренировки на концентрацию и внимание
Теоретическая подготовка	5%	Изучение углубленных аспектов теории бокса, стратегий и тактики на различных уровнях соревнований, подробный анализ стилей соперников, вопросы спортивного питания, восстановления, режим дня
Медицинские, медико-биологические,	5%	Регулярные медицинские осмотры , восстановительные процедуры, физиотерапия, профилактика травм, анализ показателей

восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		физического состояния, мониторинг функциональных способностей организма
Инструкторская и судейская практика	5%	Участие в подготовке тренировок, судейская практика на соревнованиях, участие в организации и проведении соревнований, помощь младшим группам, наставничество, участие в тренерской деятельности
Всего	100 %	-
Группа высшего спортивного мастерства А (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	10%	Поддержание и улучшение общей физической выносливости, силы, гибкости, координации; специализированные тренировки на выносливость, кроссы, функциональная подготовка, силовые тренировки, профилактика травм
Специальная физическая подготовка	30%	Углубленное развитие боксерской выносливости, силы, скорости, координации; тренировки с мешками, резиной, эспандерами, интенсивная работа на скоростную и силовую выносливость, тренировки на различных типах покрытия
Техническая подготовка	30%	Совершенствование техники на высшем уровне: отработка всех ударов, защитных действий, комбинаций, передвижений; спарринги, работа с лапами и мешками, отработка техник с разными вариациями, работа на различных дистанциях
Тактическая подготовка	15%	Разработка индивидуальной тактики ведения боя, анализ боевых ситуаций, работа с тренером над тактическими ошибками, участие в соревнованиях, моделирование ситуаций на различных уровнях боев, анализ сильных и слабых сторон соперников
Психологическая подготовка	5%	Психологическая настройка на соревнования, борьба с волнением и страхом, работа с мотивацией, стрессоустойчивость, улучшение концентрации внимания,

		ментальная подготовка к высокому уровню соревнований
Теоретическая подготовка	5%	Углубленное изучение теории бокса, анализ стилей различных соперников, теоретическая подготовка по методике тренировок, восстановлению, спортивному питанию, исследования в области физиологии спорта и биомеханики
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5%	Регулярные медицинские осмотры, восстановительные процедуры, физиотерапия, массаж, мониторинг здоровья и физического состояния, использование технологий для восстановления после тренировок и соревнований
Инструкторская и судейская практика	5%	Участие в судействе тренировочных спаррингов, ознакомление с практическими аспектами судейства, анализ боев с судейской точки зрения, участие в организации соревнований, помощь младшим группам
Всего	100 %	-

6. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

№	Упражнени я	Единица измерения	Норматив			
			Мальчики	Оценка	Девочки	Оценка
Для групп начальной подготовки до года обучения						
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	секунда	5,4	5	5,7	5
			Более 5,4	0	Более 5,7	0
1.2	Бег на 60 м	секунда	9,4	10	9,7	10
			Более 9,4	0	Более 9,7	0
1.3	Бег на 100 м	секунда	16,0	10	16,4	10
			Более 16,0	0	Более 16,4	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Вис на перекладин е на двух руках	секунда	30,0	10	25,0	10
2.2	Подтягиван и е на перекладин е	количество раз	4	10	2	10

2.3	Прыжок в длину	сантиметр	150	10	120	10
Для групп начальной подготовки свыше года обучения						
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	секунда	5,0	5	5,4	5
			Более 5,0	0	Более 5,4	0
1.2	Бег на 60 м	секунда	9,0	10	9,4	10
			Более 9,0		Более 9,4	0
1.3	Бег на 100 м	секунда	15,8	10	16,2	10
			Более 15,8	0	Более 16,2	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Вис на перекладине на двух руках	секунда	35,0	10	30,0	10
2.2	Подтягивание на перекладине	количество раз	5	10	3	10
2.3	Прыжок в длину	сантиметр	170	10	150	10
Для учебно-тренировочных групп						
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	секунда	5,1	10	5,4	10
			Более 5,1	0	Более 5,4	0
1.2	Бег на 60 м	секунда	8,4	10	8,7	10
			Более 8, 4	0	Более 8,4	0
1.3	Бег на 100 м	секунда	15,8	10	16,0	10
			Более 15,8	0	Более 15,8	0
1.4	Бег на 3000 м	минута	15,0	10	18,0	10
			Более 15,0	0	Более 15,0	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Подтягивание на перекладине	количество раз	8	10	5	10
2.2	Отжимание	количество раз	10	10	8	10
2.3	Прыжки в длину	сантиметр	180	10	170	10
Для групп спортивного совершенствования						
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	секунда	5,0	10	5,6	10
			Более 5,0	0	Более 5,6	0
			8,0	10	8,6	10

1.2	Бег на 60 м	секунда	Более 8, 0	0	Более 8,6	0
1.3	Бег на 100 м	секунда	15,4	10	15,8	10
			Более 15,4	0	Более 15,8	0
1.4	Бег на 3000 м	минута	13,6	10	14,0	10
			Более 13,6	0	Более 14,0	0

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1	Подтягивание на перекладине	количество раз	9	10	7	10
2.2	Отжимание	количество раз	9	10	7	10
2.3	Прыжки в длину	сантиметр	190	10	180	10

Для групп высшего спортивного мастерства

1. Нормативы общей физической подготовки

1.1	Бег на 30 м	секунда	4,8	10	5,0	10
			Более 4,8	0	Более 5,0	0
1.2	Бег на 60 м	секунда	7,8	10	8,0	10
			Более 7,8	0	Более 8,0	0
1.3	Бег на 100 м	секунда	15,0	10	15,4	10
			Более 15,0	0	Более 15,4	0
1.4	Бег на 3000 м	минута	13,13	10	14,0	10
			Более 13,13	0	Более 14,0	0

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1	Подтягивание на перекладине	количество раз	12	10	10	10
2.2	Отжимание	количество раз	12	10	10	10
2.3	Прыжки в длину	сантиметр	200	10	210	10

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Обеспечение спортивной экипировкой

	Единицы измер	Нормы обеспечения				
		По этапам подготовки				

[illegible]

[illegible]

7	Весы	штука	учебная группа	1	5	1	5	1	5	1	5	-	-
8	Лапы боксерские	штука	тренер	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
9	Мяч для развития реакции (вес от 50 до 150 грамм, пузырьковая форма, силиконовый)	штука	человек	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Утяжелители для ног	пара (2 штуки)	человек	-	-	1	6 месяцев	1	6 месяцев	1	6 месяцев	-	-
11	Утяжелители для рук	пара (2 штуки)	человек	-	-	1	6 месяцев	1	6 месяцев	1	6 месяцев	-	-

Приложение 6
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по велосипедному спорту

Пояснительная записка

к национальному стандарту спортивной подготовки по велосипедному спорту.

Национальный стандарт спортивной подготовки по велосипедному спорту разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта "велосипедный спорт".

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке велосипедистов на всей территории Республики Казахстан – вне зависимости от региона, школы или тренера. Специфика подготовки велосипедистов отличается от других видов спорта. Вся подготовка выстраивается через участие учебно-тренировочных сборов, в многодневных республиканских и международных соревнованиях, которые обеспечат общую подготовку спортсменов и команд к важным стартам сезона. В спринтерских и темповых дисциплинах в гонках на треке международный опыт показывает необходимость большинства времени тренировок на треке, таким образом количество учебно-тренировочных сборов увеличивается в разы.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена с учетом особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам и направлениям велосипедного спорта.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров-преподавателей и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей велосипедного спорта, разновидности направлений и спортивных дисциплин, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания). Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц проходящих спортивную подготовку на этапах обучения определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывая их возраст, пол, а так же особенности велосипедного спорта и включают:

- Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта "велосипедный спорт".

- Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (этап спортивной специализации) необходимо выполнить нормативы разрядных норм и спортивных званий, согласно возраста и полового

признака. На официальных спортивных соревнованиях, согласно единой спортивной классификации и правилам вида спорта "велосипедный спорт", наличия медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

- Результаты прохождения спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным программой спортивной подготовки.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции UCI (Международный союз велосипедистов), что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на азиатской и мировой аренах.

Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.

Велосипедный спорт по своему сложный вид спорта как в техническом оснащении так и в подготовке высококласных спортсменов. Для обеспечения сопровождения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований на автодорогах необходимо обеспечить каждого тренера-преподавателя легковым автотранспортом. Обеспечить раз в полугодие изучение на начальной стадии и сдачу ПДД (правил дорожного движения) для все занимающихся.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	ГНП – 1	10	8	416
	ГНП – 2	8	10	520
	УТГ – 1	8	12	624
	УТГ – 2	8	14	728
	УТГ – 3	6	18	936
	УТГ св. 3	6	20	1040
	ГСС – 1	5	24	1248
	ГСС – 2	4	26	1352
	ГСС св. 2	4	28	1456
	ВСМ	3	32-36	1664-1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации,	Мальчики/девочки			
	Юноши/девушки			
	Юниоры/юниорки			
	АндерыU-23			

осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Мужчины/женщины	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальным планом подготовки спортсмена
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам и республиканским соревнованиям Республики Казахстан	Восстановительные Мероприятия (оздоровительные)	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляетс я учебно-трени	ГНП – 1	0	0	0		
	ГНП – 2	0	0	0		
	УТГ – 1	0	18	18		
	УТГ – 2	12	18	18		

ровочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ – 3	18	18	18	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администрацией организаций на текущий тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	УТГ св. 3	18	18	18		
	ГСС – 1	24	21	18		
	ГСС – 2	24	21	18		
	ГСС св. 2	24	21	18		
	ВСМ	24	21	18		
	Клубы/секции	21	21	до 24 дней		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Мальчики/девочки	18	18	до 24 дней		
	Юноши/девушки	18	18	до 24 дней		
	Юниоры/юниорки	21	18	до 24 дней		
	АндерыU-23	24	18	до 24 дней		
	Мужчины/женщин	24	24	до 24 дней		
Спортивные федерации, организации, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической						

культуры и спорта			

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов устанавливается без учета времени следования к месту проведения и обратно

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с портивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	ГНП – 1	0	0	0	0	0	0
	ГНП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	1	7	5	6	1	7
	УТГ – 2	1	10	5	6	1	10
	УТГ – 3	2	10	6	6	3	10
	УТГ св. 3	3	12	6	6	4	12
	ГСС – 1	6	12	6	2	5	12
	ГСС – 2	8	12	6	2	6	12
	ГСС св. 2	10	15	6	2	7	12
	ВСМ	12	15	6	2	8	12
	Клубы секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	В соответствии этапам подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организаци и , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	ЦОПР	В соответствии с требованиями ГСС св 2					

республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении и ли местные ДРС, ЦПОР)	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организации в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины										
Виды соревнований и	Обеспечение медалями									
	Мальчики 13-14 лет		Юноши 15-16 лет		Юниоры 17-18, 19-22 года		Мужчины 23-34, 35-39 лет		Мужчины 40-49, 50-59, 60-69, 70 и ст.	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные соревнования	36	108	18	54	36	108	36	108	36	108
Республиканские соревнования	90	270	80	240	12	36	-	-	24	72
Официальные областные соревнования	36	108	18	54	36	108	36	108	36	108
Официальные республиканские соревнования	32	96	60	180	48	144	129	387	24	72
Международные	-	-	-	-	9	27	22	66	-	-

е соре внов ания	-	-	-	-	-	-	22	66	-	-

Мальчики

Виды соревнова нии	Обеспечение медалями							
	Мальчики 2-5 лет Беговел		Мальчики 5-8, 9-10, 11-12, 13-14 лет БМХ		Мальчики 9-10 л е т Маунтинбайк		Мальчики 11-12 лет	
	Кол-во комплект ов	Кол-во медалей	Кол - во комплектов	Кол-во медалей	Кол- во ком плек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплект ов	Кол- во мед алей
Областны е соревнова ния	40	120	32	96	10	30	30	90
Республи канские соревнова ния	10	30	30	90	10	30	30	90
Официаль ны е областны е соревнова ния	8	24	32	96	20	60	30	90
Официаль ны е республи канские соревнова ния	12	36	32	96	20	60	30	90

Девочки

Виды соревнова нии	Обеспечение медалями							
	Девочки 2-5 лет Беговел		Девочки 5-8 лет БМХ		Девочки 9-10 лет Маунтинбайк		Девочки 11-12 лет	
	Кол-во комплект ов	Кол-во медалей	Кол - во комплектов	Кол-во медалей	Кол- во ком плек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплект ов	Кол- во мед алей
Областны е соревнова ния	40	120	32	96	10	30	30	90
Республи канские	10	30	30	90	10	30	30	90

соревнования								
Официальные областные соревнования	8	24	32	96	20	60	30	90
Официальные республиканские соревнования	12	36	32	96	20	60	30	90

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнования	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные соревнования	не менее 10 человек	10 человек	0	0	0
Областные соревнования	не менее 10 человек	10 человек	0	0	0
Республиканские соревнования	не менее 12 человек	5 человек	5 человек	2 человек	0
Официальные областные соревнования	не менее 10 человек	9 человек	1 человек	0	0
Официальные республиканские соревнования	не менее 12 человек	2 человек	5 человек	3 человек	2 человека

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерств

Группа начальной подготовки (ГНП 1 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	45	Всестороннее физическое развитие с помощью обучения езды на велосипеде, эстафет, других видов спорта. Приоритет - ловкость
ОФП	33	

СФП	12	, гибкость, координация, скорость.
Техническая	40	Освоение езды на велосипеде : обучение работы на велостанке – положение ног, посадка на велосипеде, форма положение рук по отношению к туловищу, положение ног, совершенствование посадки.
Тактическая	10	Простейшие упражнения на велосипеде, элементарная техника.
Теоретическая	5	Физическая культура и спорт в Казахстане. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Теоретические основы выполнения технических упражнений.
Психологическая	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	40	Развитие гибкости, ловкости,
ОФП	28	быстроты
СФП	12	двигательно–координационных способностей. Через подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на скакалках, челночный бег, элементы круговой тренировки.
Техническая	45	Закрепление техники езды на велосипеде, на станке,. подвижные игры, включая элементы езды на велосипеде .
Тактическая	15	Простейшие упражнения, ускорения, повороты, развороты, езда стоя.
Теоретическая	0	-
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	35	Общеразвивающ ая программа, совершенствование развития ловкости, гибкости, быстроты и координации. Использование игр с мячом (футбол, баскетбол и др.).
ОФП	24	
СФП	11	
Техническая	45	Совершенствование техники посадки, езды на велосипеде . Освоение различных видов езды (стоя, в низкой посадке и высокой посадке.
Тактическая	11	Основы тактики игры. Изучение простых комбинаций.
Теоретическая	5	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований. Ведение дневника спортсмена.
		Развитие спортивно

Психологическая	3	важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся с я тренировочных задач.
Инструкторская и судейская практика	1	Овладение терминологией велосипедного спорта и применение ее на занятиях.
Всего	100 %	

Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения

В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	34	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей спортсменов по повышению функциональных возможностей их организма. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений бегом и на велосипеде.
ОФП	22	
СФП	12	
Техническая	43	Совершенствование технических элементов, . Совершенствование и отработка старта и финиша. Совершенствование владения велосипедом в группе.
Тактическая	12	Совершенствование различных тактически сложных упражнений на велосипеде. Формирование и совершенствование индивидуального хода.
Теоретическая	5	История развития и основные тенденции развития велосипедного спорта в Казахстане и мире. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки. Роль физической и специальной подготовки спортсмена.
Психологическая	5	Обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях
		Развитие навыков и умений по организации учебно-тренировочного занятия, (

Инструкторская и судейская практика	1	построение группы, подача основных команд на месте и в движении). Совершенствование умений для проведения разминки. Участие в судействе соревнований в роли судьи.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	30	Преимущественное развитие быстроты, ловкости, координации и реакции. Езда на развитие скоростных качеств. Тренировка силы, с использованием веса тела. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты, перемещений в группе, общей выносливости.
ОФП	20	
СФП	10	
Техническая	43	Совершенствование технических и тактических упражнений, борьба со скованностью, тренировка группой и деление на команды с постановкой задач. Совершенствование атакующих комбинаций в командах.
Тактическая	15	Совершенствование тактических комбинаций. Развитие тактического мышления.
Теоретическая	6	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Основы тактики и тактическая подготовка.
Психологическая	5	Закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
Инструкторская и судейская практика	1	Определение и исправление ошибок в выполнении тактических навыков атаки, командной работы. Развитие организационных способностей, для проведения индивидуальной работы с младшими товарищами по совершенствованию техники езды на велосипеде индивидуально, в парах, команде и плотной группе. Участие в судействе соревнований в роли судьи.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Физическая (всего). Из них :	30	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, в группе, развитие общей выносливости.
ОФП	19	Увеличение роли специальной физической подготовки.
СФП	11	
Техническая	41	Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости выполнения упражнений. Усиление роли командной работы, развитие индивидуального хода так и в сочетании разных упражнений. Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся, их способности к различным дисциплинам. Разучивание новых тактически сложных упражнений (повторений) на велосипеде, совершенствование езды на велосипеде на высоких скоростях.
Тактическая	17	Совершенствование тактических командных комбинаций при обучении езды в группе, отработка финиша. Моделирование соревновательных ситуаций.
Теоретическая	6	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Техничко-тактическая подготовка. Установка на тренировку и разбор результатов проведенных испытаний в тренировочном процессе.
Психологическая	5	Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.
Инструкторская и судейская практика	1	Развитие навыков по руководству командой на соревнованиях. Выбор лидера, назначение капитана команды и постановка задач на предстоящее испытание. Участие в судействе соревнований в роли судьи.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	24	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижения выносливости и быстрой силы.
		Применение легких утяжелений.

ОФП	12	Увеличение роли специальной физической подготовки.
СФП	12	
техническая	42	Работа над повышением скоростно-силовых качеств, стабильности и быстроты передвижения в группе, принятия правильных решений во время нагрузки, моделирование ситуаций в соревнованиях. Расширение зон вариативности атак различной продолжительности для повышения возможностей управления велосипедом на фоне усталости и принятия верных решений: силовой и скоростной работы, выбора направления атаки, раскачивание велосипедов во время спурта.
тактическая	22	Составление тактических планов одиночных и командных действий с конкретными противниками разных сил и возраста.
теоретическая	6	Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактические навыки совершенствования упражнений и применение их в соревнованиях, разработка тактических комбинаций. Установка на соревнования разбор результатов и выполнение поставленных задач.
психологическая	5	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Инструкторская и судейская практика	1	Умение самостоятельно составлять план тренировки. Проведение анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе соревнований в роли судьи.
Всего	100 %	

Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения

В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	24	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и общей выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	10	
СФП	14	
ТЕХНИЧЕСКАЯ	38	Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей,

		психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений.
Тактическая	26	Тренировочные испытания во время учебно-тренировочного процесса, с выполнением тактических установок тренера.
Теоретическая	6	Общая и специальная психологическая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Тактический разбор занятий (соревнований, контрольных тренировок) разработка тактических индивидуальных и командных комбинаций. Установка на испытание и разбор результатов показанных во время испытания.
Психологическая	5	Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.
Инструкторская и судейская практика	1	Умение вести анализ тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе соревнований в качестве судьи.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	22	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	9	
СФП	13	
Техническая	32	Совершенствование арсенала атакующих технических приемов во время тренировочного процесса, соревнований на треке и шоссе. Совершенствование езды на треке, шоссе и маунтинбайке.
Тактическая	32	Составление тактических планов индивидуальных и командных действий с конкретными противниками разных сил и возрастов.
Теоретическая	7	Общая и специальная психологическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Тактический разбор испытаний, разработка тактических индивидуальных и групповых комбинаций.

		Установка на испытание и разбор результатов по окончании испытания.
Психологическая	6	Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов.
Инструкторская и судейская практика	1	Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	20	Поддержание высокого уровня физической и специальной-физической подготовки, как базы для совершенствования навыков выступления в различных дисциплинах велосипедного спорта.
ОФП	8	
СФП	12	
Техническая	32	Развитие индивидуального хода. Совершенствование атакующих действий, командная работа.
Тактическая	34	Составление тактических планов индивидуальных и командных действий с конкретными противниками разных уровней . Разработка индивидуальных тактических планов к конкретным соперникам, разбор испытания и подготовка тактической стратегии.
Теоретическая	7	Основные тенденции развития велосипедного спорта в Казахстане и мире. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор испытаний, разработка тактических комбинаций. Установка на испытание и разбор результатов испытаний.
Психологическая	6	Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе и в соревнованиях. Умение его анализировать и корректировать во время испытаний.
Инструкторская и судейская	1	Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами команды. Помощь занимающимся в младших возрастных группах и разучивании отдельных упражнений в индивидуальных и командных

практика		действий. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
Всего	100 %	

7. Нормативы для переводов на этапах спортивной подготовки общая физическая подготовка

(Мальчики, юноши)

Упражнение	Оценка уровня	Возрастные группы (лет)							
		10	11	12	13	14	15	16	17-18
Бег 30 м, с	5	5,3	5,1	5,0	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4
	4	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,3	4,9-5,0	4,8-5,0	4,7-4,8	4,6-4,7	4,5-4,6
	3	5,6-5,7	5,4-5,5	5,4-5,5	5,1-5,2	5,1-5,3	4,9-5,0	4,8-4,9	4,7-4,8
	2	5,8-6,0	5,6-5,8	5,6-5,7	5,3-5,4	5,4-5,5	5,1-5,2	5,0-5,1	4,9-5,0
	1	6,1	5,9	5,8	5,5	5,6	5,3	5,0	5,1
Бег 5 мин, м	5	1150	1220	1350	1400	1450	1500	1500	1550
	4	1149-1070	1219-1180	1250-1300	1300-1350	1350-1400	1400-1450	1400-1450	1450-1500
	3	1069-980	1179-1080	1150-1200	1200-1250	1250-1300	1300-1350	1300-1350	1350-1400
	2	979-920	1079-980	1050-1000	1100-1150	1150-1200	1200-1250	1200-1250	1250-1300
	1	919	979	990	1100	1150	1200	1200	1250
Прыжок в длину с места, см	5	160	175	185	195	210	22	230	240
	4	159-155	174-170	184-180	194-190	209-205	219-215	229-225	239-235
	3	154-150	169-165	179-175	189-185	204-200	214-210	224-220	234-230
	2	149-145	164-160	174-170	184-180	199-205	209-205	219-215	229-225
	1	144	159	169	179	198	204	214	224
Прыжок вверх с места, см	5	37	38	40	43	45	47	50	55
	4	33-36	34-37	36-39	39-42	41-44	42-46	46-49	51-54
	3	28-32	30-33	32-35	35-38	37-40	37-41	41-45	45-50
	2	24-27	25-29	27-31	29-34	31-36	33-36	35-40	37-44
	1	23 и меньше	24 и меньше	26 и меньше	28 и меньше	30 и меньше	32 и меньше	34 и меньше	36 и меньше
Челночный бег 3-10м	5	7,7	7,7	7,6	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8
	4	7,8-8,3	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9	7,4-7,7	7,3-7,6	7,1-7,4	6,9-7,2
	3	8,4-9,4	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9	7,8-8,0	7,7-7,9	7,5-7,8	7,3-7,6
	2	9,5-9,9	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3	8,1-8,4	8,0-8,3	7,9-8,2	7,7-8,0
	1	10,0	10,0	9,5	9,4	8,5	8,4	8,3	8,1
Подтягивание на переклад	5	8	9	10	11	12	13	14	16
	4	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	11-13	12-15

Подъем туловища за 30 сек, кол-во раз	3	13-15	15-16	15-16	14-16	14-16	16-18	17-19	18-20
	2	9-12	10-14	10-14	10-13	10-13	11-15	12-16	13-17
	1	8	9	9	9	9	10	11	12
Бег на месте 10 сек, кол-во	5	34	34	34	34	34	34	34	34
	4	29-33	29-33	29-33	29-33	29-33	29-33	29-33	29-33
	3	26-28	26-28	26-28	26-28	26-28	26-28	26-28	26-28
	2	23-25	23-25	23-25	23-25	23-25	23-25	23-25	23-25
	1	22	22	22	22	22	22	22	22

Специальная физическая подготовка

№	Упражнени я	Единица измерения	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Маль чики	Оценка*	Дево чки	Оцен ка	Мальчики	Оцен ка	Дево чки	Оценка
2. Нормативы специальной физической подготовки для ГНП										
2.1	Прыжки через скамейку	Кол-во раз за 1 мин	35	Отлично	35	Отли чно	50	Отли чно	40	Отлично
			30	Хорошо	30	Хоро шо	40	Хоро шо	35	Хорошо
			20	Удовлетв.	20	Удов летв.	30	Удов летв.	25	Удовлетв.
№ п/п	Упражнени я	Единица измерения	Норматив							
			юноши			Оцен ка	девушки		Оцен ка	
2. Нормативы специальной подготовки для УТГ, ГСС и ГВСМ										
2.1.	Приседани е на одной ноге (каждой ноге за 1 пистолеты)	С у м м а приседаний на каждой ноге за 1 мин	40-30		Отли чно	20		Отли чно		
			29-20		Хоро шо	15		Хоро шо		
			19-10		Удов летв.	10		Удов летв.		
2.2	Количество оборотов педали на велостанке	Кол-во раз за 1 мин	180		Отли чно	160		Отли чно		
			170		Хоро шо	140		Хоро шо		
			160		Удов летв.	130		Удов летв.		
2.3	Количество оборотов педали на велостанке	Кол-во раз за 10 сек	38		Отли чно	36		Отли чно		
			36		Хоро шо	34		Хоро шо		
			30		Удов летв.	30		Удов летв.		

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

[illegible]

[illegible]

17	Веломайка термос длинный м рукавом	штука	человек	-	-	1	1	2	1	2	1	1	2
18	Велоперчатка и зимние	пара (2 штуки)	человек	1	1	2	1	3	1	3	1	1	1
19	Бахилы зимние	пара (2 штуки)	человек	-	-	1	1	1	1	2	1	-	-
20	Бахилы дождевые	пара (2 штуки)	человек	-	-	1	1	1	1	2	1	-	-
21	Бахилы аэродинамические	пара (2 штуки)	человек	-	-	1	1	3	1	3	1	-	-
22	Носки	пара (2 штуки)	человек	1	1	3	1	7	1	2	1	-	-

Подраздел 36. Велосипедный спорт на треке

[illegible]

5	Велоперчатки	пара (2 штуки)	человек	1	1	2	1	5	1	5	1	1	1
6	Велокаска для гонок на время	штука	человек	-	-	1	2	1	2	1	1	-	-
7	Велокаска для групповых гонок	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
8	Куртка велосипедная из водонепроницаемой ткани	штука	человек	-	-	1	1	1	1	1	1	1	2
9	Шапочка велосипедная	штука	человек	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
10	Куртка велосипедиста (термо)	штука	человек	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
11	Веложилетка	штука	человек	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
12	Велочулки	пара (2 штуки)	человек	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-
13	Велорукава	пара (2 штуки)	человек	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-
14	Шапочка велосипедная	штука		-	-	1	1	1	1	1	1	1	1

	а я зимняя		челове к										
15	Велок омбин езон с длинн ы м рукав ом	штука	челове к	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
16	Велом айка с длинн ы м рукав ом	штука	челове к	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1
17	Велом айка термо с длинн ы м рукав ом	штука	челове к	-	-	1	1	2	1	2	1	1	2
18	Велоп ерчатк и зимни е	пара (2 штуки)	челове к	1	1	2	1	3	1	3	1	1	1
19	Бахил ы зимни е	пара (2 штуки)	челове к	-	-	1	1	1	1	2	1	-	-
20	Бахил ы дожде вые	пара (2 штуки)	челове к	-	-	1	1	1	1	2	1	-	-
21	Бахил ы аэрод инами ческие	пара (2 штуки)	челове к	-	-	1	1	3	1	3	1	-	-
22	Носки	пара (2 штуки)	челове к	1	1	3	1	7	1	2	1	-	-

Подраздел 37. Маунтинбайк

1	Велок омбин езон с корот	штука		-	-	1	1	1	1	1	1	-	-

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

15	Брюки велосипедные для BMX (Bicycle Moto eXtreme)	штука	человек	1	1	2	1	2	1	3	1	-	-
16	Майки велосипедные для BMX (Bicycle Moto eXtreme)	штука	человек	1	1	2	1	2	1	3	1	-	-

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.1	Легковой автотранспорт для сопровождения спортсменов и обеспечения безопасности на автодорогах	штук	На каждого тренера
1.2	Микроавтобус для перевозки спортсменов	штук	3 на отделение
1.3	Велозргомтр Wattbike	штук	5 на отделение
1.4	Велосипед гоночный шоссейный	штук	150 на отделение, но не менее чем 1 велосипед на 1 учащегося
1.5	Велосипед гоночный трековый	штук	50 на отделение
1.6	Велосипед гоночный горный (маунтинбайк)	штук	50 на отделение
1.7	Велостанок трех ролерный	штук	50 на отделение, но не менее чем 5 штук на 1 учебную группу
1.8	Велостанок с измерением мощности и подключению к программе ZWIFT	штук	10 на отделение
1.9	Штанга в комплекте	штук	15 на отделение
1.10	Лыжи в комплекте	штук	40 на отделение
1.11	Колесо дисковое заднее (шоссе)	штук	10 на отделение
1.12	Колесо дисковое заднее (трек)	штук	10 на отделение

1.13	Колесо дисковое переднее (трек)	штук	5 на отделение
1.14	Покрышка на колесо	штук	300 на отделение
1.15	Запасные части к велосипеду	штук	По необходимости, согласно гос. закупа
1.16	Камера на колесо	штук	300 на отделение

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.1	Туфли велосипедные	пара	100 на отделение
1.2	Каска велосипедная для групповых гонок	штук	100 на отделение, но не менее чем 1 каска на 1 учащегося
1.3	Майка велосипедная с коротким рукавом с логотипом	штук	150 на отделение
1.4	Велосипедные шорты	штук	150 на отделение
1.5	Майка велосипедная с длинным рукавом	штук	100 на отделение
1.6	Гамашы велосипедные	штук	100 на отделение
1.7	Термокуртка велосипедная	штук	100 на отделение
1.8	Велоперчатки зимние	пара	100 на отделение
1.9	Вело рукова	пара	100 на отделение
1.10	Термо безрукавка	штук	100 на отделение

Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях паравелоспорта

Тип организации	Этап подготовки/возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	Начальная подготовка	3-5	6	312
	Тренировочный этап	3-5	10	520
	Этап совершенствования спортивного мастерства	2-3	20	1040
	Этап высшего спортивного мастерства	2-3	24	1248
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных	Мальчики/девочки			
	Юноши/девушки			
	Юниоры/юниорки			
	Андеры U-23			

команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Мужчины/женщины	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальным планом подготовки спортсмена
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки в паравелоспорте для групп начальной подготовки и последующих этапов обучения.

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Юноши	Оценка*	Девушки	Оценка	Юноши	Оценка	Девушки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Бег на 30 метров (не более)	Сек	10	отлично	12	отлично	7	отлично	9	отлично
			15	хорошо	17	хорошо	10	хорошо	12	хорошо
			20	удовлетворительно	25	удовлетворительно	15	удовлетворительно	20	удовлетворительно
	Приседания за 15		10	отлично	8	отлично	12	отлично	10	отлично
			7	хорошо	5	хорошо	9	хорошо	7	хорошо

1.2	секунд (не менее)	Количество раз	5	удовлетворительно	4	удовлетворительно	7	удовлетворительно	6	удовлетворительно
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее)	Количество раз	20	отлично	15	отлично	25	отлично	20	отлично
			15	хорошо	10	хорошо	20	хорошо	15	хорошо
			10	удовлетворительно	7	удовлетворительно	15	удовлетворительно	12	удовлетворительно
2.1	Бег на 30 метров (не более)	Сек	9	отлично	11	отлично	6	отлично	8	отлично
			13	хорошо	15	хорошо	9	Хорошо	11	хорошо
			16	удовлетворительно	20	удовлетворительно	12	удовлетворительно	16	удовлетворительно
2.2	Приседания за 15 секунд (не менее)	Количество раз	11	отлично	9	отлично	13	отлично	11	отлично
			8	хорошо	7	хорошо	10	Хорошо	9	хорошо
			6	удовлетворительно	5	удовлетворительно	9	удовлетворительно	7	удовлетворительно
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее)	Количество раз	22	отлично	16	отлично	27	отлично	22	отлично
			17	хорошо	11	хорошо	23	хорошо	17	хорошо
			12	удовлетворительно	8	удовлетворительно	18	удовлетворительно	13	удовлетворительно

Примечание: Спортсмен, набравший менее 50% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап, после 3х неудачных попыток подлежит отчислению

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки в паравелоспорте для групп начальной подготовки и последующих этапов обучения.

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Юниоры	Оценка*	Юниорки	Оценка	Юниоры	Оценка	Девушки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Бег на 30 метров (не более)	Сек	10	отлично	12	отлично	7	отлично	9	отлично
			15	хорошо	17	хорошо	10	хорошо	12	хорошо
			20	удовлетворительно	25	удовлетворительно	15	удовлетворительно	20	удовлетворительно
1.2	Приседания за 15		10	отлично	8	отлично	12	отлично	10	отлично
			7	хорошо	5	хорошо	9	хорошо	7	хорошо

	секунд (не менее)	Количество раз	5	удовлетворительно	4	удовлетворительно	7	удовлетворительно	6	удовлетворительно
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее)	Количество раз	20	отлично	15	отлично	25	отлично	20	отлично
			15	хорошо	10	хорошо	20	хорошо	15	хорошо
			10	удовлетворительно	7	удовлетворительно	15	удовлетворительно	12	удовлетворительно
2.1	Бег на 30 метров (не более)	Сек	9	отлично	11	отлично	6	отлично	8	отлично
			13	хорошо	15	хорошо	9	Хорошо	11	хорошо
			16	удовлетворительно	20	удовлетворительно	12	удовлетворительно	16	удовлетворительно
2.2	Приседания за 15 секунд (не менее)	Количество раз	11	отлично	9	отлично	13	отлично	11	отлично
			8	хорошо	7	хорошо	10	Хорошо	9	хорошо
			6	удовлетворительно	5	удовлетворительно	9	удовлетворительно	7	удовлетворительно
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее)	Количество раз	22	отлично	16	отлично	27	отлично	22	отлично
			17	хорошо	11	хорошо	23	хорошо	17	хорошо
			12	удовлетворительно	8	удовлетворительно	18	удовлетворительно	13	удовлетворительно

Примечание: Спортсмен, набравший менее 50% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап, после 3х неудачных попыток подлежит отчислению

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки в паравелоспорте для групп начальной подготовки и последующих этапов обучения.

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Мужчины	Оценка	Женщины	Оценка	Мужчины	Оценка	Женщины	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Бег на 30 метров (не более)	Сек	9	отлично	11	отлично	6	отлично	8	отлично
			13	хорошо	15	хорошо	9	Хорошо	11	хорошо
			16	удовлетворительно	20	удовлетворительно	12	удовлетворительно	16	удовлетворительно
1.2	Приседания за 15		11	отлично	9	отлично	13	отлично	11	отлично
			8	хорошо	7	хорошо	10	Хорошо	9	хорошо

	секунд (не менее)	Количество раз	6	удовлетворительно	5	удовлетворительно	9	удовлетворительно	7	удовлетворительно
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее)	Количество раз	22	отлично	16	отлично	27	отлично	22	отлично
			17	хорошо	11	хорошо	23	хорошо	17	хорошо
			12	удовлетворительно	8	удовлетворительно	18	удовлетворительно	13	удовлетворительно
2.1	Бег на 30 метров (не более)	Сек	8	отлично	10	отлично	5,5	отлично	7	отлично
			11	хорошо	13	хорошо	8	Хорошо	10	хорошо
			14	удовлетворительно	18	удовлетворительно	11	удовлетворительно	13	удовлетворительно
2.2	Приседания за 15 секунд (не менее)	Количество раз	13	отлично	10	отлично	15	отлично	13	отлично
			10	хорошо	8	Хорошо	13	Хорошо	11	хорошо
			9	удовлетворительно	6	удовлетворительно	10	удовлетворительно	9	удовлетворительно
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее)	Количество раз	25	отлично	18	отлично	30	отлично	25	отлично
			20	хорошо	13	хорошо	25	хорошо	20	хорошо
			15	удовлетворительно	10	удовлетворительно	20	удовлетворительно	15	удовлетворительно

Примечание: Спортсмен, набравший менее 50% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап, после 3х неудачных попыток подлежит отчислению

Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях в паравелоспорте (на одного спортсмена)

Тип организации	Этап подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный	Начальная подготовка	0	0	1	1	0	1
	Тренировочный этап	1	2	1	1	1	2
	Этап совершенствования	3	3	2	2		4

процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	спортивно-мастерства					3	
	Этап высшего спортивно-мастерства	3	4	2	2	4	5
	Клубы / секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта по видам спорта (спортивные клубы)	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	Спортивные общественные объединения	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами и с требованиями ГВСМ					

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международн ы м соревнования м	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановите льные мероприятия	Мероприятия д л я комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	Начальная подготовка	0	1	0	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администраци е й организаций на текущий тренировочны й год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	Тренировочн ый этап	2	2	2		
	Э т а п спортивного совершенство вания	3	4	2		
	Этап высшего спортивного мастерства	4	4	2		
	Клубы/секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами В соответствии с этапами подготовки				
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Мальчики/ девочки					
Юноши/ девушки						
Юниоры/ юниорки						
	Андеры U-23					
	Мужчины/ женщин					
Спортивные федерации, организации, организующи е соревнования						

п о военно-прикл адным и служебно-при кладным видам спорта, ведомственны е спортивные общества и общественны е объединения, центры физической культуры, осуществляю щие развитие физической культуры и спорта	На всех этапах Клубы и УФКиС	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами В соответствии с этапами подготовки		

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов устанавливается без учета времени следования к месту проведения и обратно

Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования паравелоспорт

В и д ы сроевнования	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные соревнования	не менее 10 человек	10 человек	0	0	0
Областные соревнования	не менее 10 человек	10 человек	0	0	0
Республикански е соревнования	не менее 12 человек	5 человек	5 человек	2 человек	0
Официальные областные соревнования	не менее 10 человек	9 человек	1 человек	0	0
Официальные республикански е соревнования	не менее 12 человек	2 человек	5 человек	3 человек	2 человека

Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований в паравелоспорте проводимых на территории Республики Казахстан

Женщины паравелоспорт с категориями					
	Обеспечение медалями				

[illegible]

Официальные областные соревнования	15	45	15	45	30	90	30	90	60	120
Официальные республиканские соревнования	15	45	15	45	30	90	30	90	60	120
Международные соревнования	15	45	15	45	30	90	30	90	60	120

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, в паравелоспорте необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.1	Легковой автотранспорт для сопровождения спортсменов и обеспечения безопасности на автодорогах	штук	На каждого тренера
1.2	Микроавтобус для перевозки спортсменов-инвалидов	штук	2 на отделение
1.3	Велозргомтр Wattbike	штук	5 на отделение
1.4	Велосипед тандем гоночный шоссейный	штук	40 на отделение
1.5	Велосипед тандем гоночный трековый	штук	20 на отделение
1.7	Велостанок трех ролерный	штук	20 на отделение
1.11	Колесо дисковое заднее (шоссе)	штук	10 на отделение
1.12	Колесо дисковое заднее (трек)	штук	10 на отделение
1.13	Колесо дисковое переднее (трек)	штук	5 на отделение
1.14	Покрышка на колесо	штук	40 на отделение
1.15	Запасные части к велосипеду	штук	По необходимости, согласно гос закупа
1.16	Камера на колесо	штук	40 на отделение

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.1	Туфли велосипедные	пара	40 на отделение
1.2	Каска велосипедная для групповых гонок	штук	40 на отделение
1.3	Майка велосипедная с коротким рукавом с логотипом	штук	40 на отделение
1.4	Велосипедные шорты	штук	40 на отделение
1.5	Майка велосипедная с длинным рукавом	штук	40 на отделение
1.6	Гамашы велосипедные	штук	40 на отделение
1.7	Термокуртка велосипедная	штук	40 на отделение
1.8	Велоперчатки зимние	пара	40 на отделение
1.9	Вело рукова	пара	40 на отделение
1.10	Термо безрукавка	штук	40 на отделение

Приложение 7
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по греко-римской борьбе

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по греко-римской борьбе.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

6. Правовая и организационная основа

Стандарт служит нормативной базой для лицензирования, аккредитации, финансирования и контроля учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по греко-римской в Республике Казахстан.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	U-15	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	U-17			
	U-20			
	U-23			
	Взрослые			

Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	18	18	до 18 дней	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
	УТГ – 2	18	18	до 18 дней		
	УТГ – 3	18	18	до 18 дней		
	УТГ св. 3	18	18	до 18 дней		
	СС – 1	21	18	до 18 дней		
	СС – 2	21	18	до 18 дней		
	СС св. 2	21	18	до 18 дней		
	ВСМ	21	18	до 18 дней		
	Клубы/секции					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных	U-15	до 24	до 21	до 18		
	U-17	до 24	до 21	до 18		
	U-20	до 24	до 21	до 18		
	U-23	до 24	до 21	до 18		

х команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Взрослые	до 24	до 21	до 18		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество утс и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организа ции	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	У Т С к международ н ы м соревнован иям	У Т С к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	1	1	0	0
	УТГ – 1	0	1	2	2	0	3
	УТГ – 2	0	2	2	2	0	4
	УТГ – 3	0	2	3	3	0	4
	УТГ св. 3	1	2	2	2	1	4
	СС – 1	2	3	2	2	2	6
	СС – 2	2	3	3	3	2	7
	СС св. 2	3	5	2	2	3	7
	ВСМ	5	4	1	1	5	4
	Клубы / секции						
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организа ции , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам спорта (Р еспублика нский ДРС, ЦОП, ЦСП,	ДРС	Определяется исходя из плана подготовки Главных/старших тренеров сборных команд, единого республиканского календаря спортивно-массовых мероприятий по виду спорта, а также календаря международных стартов по виду спорта					
	ЦОП	Определяется исходя из плана подготовки Главных/старших тренеров сборных команд, единого республиканского календаря спортивно-массовых мероприятий по виду спорта, а также календаря международных стартов по виду спорта					
	УФКиС	Определяется исходя из плана подготовки Главных/старших тренеров сборных команд, единого республиканского календаря спортивно-массовых					

Областные турниры	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40
Республиканские турниры	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40
Официальные областные соревнования	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40
Официальные республиканские соревнования	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40
Международные соревнования	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

Виды соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	Судья международной категории
Районные турниры	10	5	5	-	-
Областные турниры	10	10	5	4	1
Республиканские турниры	-	-	20	15	15
Официальные областные соревнования	10	10	5	4	1
Официальные республиканские соревнования	-	-	20	15	15

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Группа начальной подготовки (ГНП 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	45	- Гармоничное развитие физических качеств: силы, гибкости, координации, выносливости и быстроты. - Укрепление опорно-двигательного аппарата. - Повышение двигательной активности и мотивации к тренировкам. - Бег, прыжки, гимнастика, подвижные игры, упражнения с собственным весом.
Специальная физическая подготовка	25	- Борцовская гимнастика, упражнения с партнером и манекеном. - Ползки, перетягивания, упражнения на удержание. - Укрепление мышц кора, шеи и хвата.
Техническая, тактическая подготовка	20	- Основы борцовской стойки, передвижения, простые приемы и страховка. - Игра-схватка с упором на понимание ситуации: атака, защита.
Теоретическая и психологическая подготовка	10	- История борьбы, правила, основы режима, гигиены, питания. - Техника безопасности, основные термины. - Формирование интереса, внимания, дисциплины и уверенности. - Игровые методы, совместные задания.
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100 %	

Группа начальной подготовки (ГНП свыше 1 года обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
		- Гармоничное развитие физических качеств: силы, гибкости, координации, выносливости и быстроты.

Общая физическая подготовка	40	- Укрепление опорно-двигательного аппарата. - Повышение двигательной активности и мотивации к тренировкам. - Бег, прыжки, гимнастика, подвижные игры, упражнения с собственным весом.
Специальная физическая подготовка	25	- Борцовская гимнастика, упражнения с партнером и манекеном. - Ползки, перетягивания, упражнения на удержание. - Укрепление мышц кора, шеи и хвата.
Техническая, тактическая подготовка	20	- Основы борцовской стойки, передвижения, простые приемы и страховка. - Игра-схватка с упором на понимание ситуации: атака, защита.
Теоретическая и психологическая подготовка	10	- История борьбы, правила, основы режима, гигиены, питания. - Техника безопасности, основные термины. - Формирование интереса, внимания, дисциплины и уверенности. - Игровые методы, совместные задания.
Инструкторская и судейская практика	5	- Знакомство с сигналами и правилами. - Демонстрации и наблюдение за тренировками.
Всего	100 %	

Учебно-тренировочная группа (УТГ 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	30	- Развитие основных двигательных качеств в усложненной и комбинированной форме. - Выполнение упражнений с повышенной координационной нагрузкой для улучшения контроля и точности движений. - Выполнение силовых упражнений с акцентом на устойчивость и баланс тела. - Комплексные упражнения, сочетающие силовые и координационные элементы для

		повышения общей спортивной подготовленности.
Специальная физическая подготовка	30	- Выполнение специализированных борцовских упражнений в высокой интенсивности для развития выносливости и техники. - Применение дополнительного сопротивления (резинки, жилеты, партнер) для повышения силы и устойчивости. - Использование круговых тренировок для комплексного развития всех физических качеств и имитации боевой нагрузки. - Включение динамических и интервальных упражнений с высокой интенсивностью для улучшения общей работоспособности.
Техническая, тактическая подготовка	25	- Освоение базовой техники: броски через бедро, захваты туловища. - Изучение тактических схем: ведение схватки, реагирование на действия соперника.
Теоретическая и психологическая подготовка	12	- Углубленное знание правил, особенности категорий, структура турниров. - Основы антидопинга, восстановительных методов. - Работа на формирование бойцовских качеств, стрессоустойчивости. - Основы целеполагания и самоанализа.
Инструкторская и судейская практика	3	- Участие в судействе внутренних соревнований под контролем тренера. - Помощь младшим группам.
Всего	100 %	

Учебно-тренировочная группа (УТГ 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
		- Развитие основных двигательных качеств в усложненной и комбинированной форме. - Выполнение упражнений с повышенной координационной нагрузкой для улучшения контроля и точности движений.

Общая физическая подготовка	30	- Выполнение силовых упражнений с акцентом на устойчивость и баланс тела. - Комплексные упражнения, сочетающие силовые и координационные элементы для повышения общей спортивной подготовленности.
Специальная физическая подготовка	30	- Выполнение специализированных борцовских упражнений в высокой интенсивности для развития выносливости и техники. - Применение дополнительного сопротивления (резинки, жилеты, партнер) для повышения силы и устойчивости. - Использование круговых тренировок для комплексного развития всех физических качеств и имитации боевой нагрузки. - Включение динамических и интервальных упражнений с высокой интенсивностью для улучшения общей работоспособности.
Техническая, тактическая подготовка	25	- Освоение базовой техники: броски через бедро, захваты туловища. - Изучение тактических схем: ведение схватки, реагирование на действия соперника.
Теоретическая и психологическая подготовка	12	- Углубленное знание правил, особенности категорий, структура турниров. - Основы антидопинга, восстановительных методов. - Работа на формирование бойцовских качеств, стрессоустойчивости. - Основы целеполагания и самоанализа.
Инструкторская и судейская практика	3	- Участие в судействе внутренних соревнований под контролем тренера. - Помощь младшим группам.
Всего	100 %	

Учебно-тренировочная группа (УТГ 3 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
		- Развитие основных двигательных качеств в

Общая физическая подготовка	30	усложненной и комбинированной форме. - Выполнение упражнений с повышенной координационной нагрузкой для улучшения контроля и точности движений. - Выполнение силовых упражнений с акцентом на устойчивость и баланс тела. - Комплексные упражнения, сочетающие силовые и координационные элементы для повышения общей спортивной подготовленности.
Специальная физическая подготовка	30	- Выполнение специализированных борцовских упражнений в высокой интенсивности для развития выносливости и техники. - Применение дополнительного сопротивления (резинки, жилеты, партнер) для повышения силы и устойчивости. - Использование круговых тренировок для комплексного развития всех физических качеств и имитации боевой нагрузки. - Включение динамических и интервальных упражнений с высокой интенсивностью для улучшения общей работоспособности.
Техническая, тактическая подготовка	25	- Освоение базовой техники: броски через бедро, захваты туловища. - Изучение тактических схем: ведение схватки, реагирование на действия соперника.
Теоретическая и психологическая подготовка	12	- Углубленное знание правил, особенности категорий, структура турниров. - Основы антидопинга, восстановительных методов. - Работа на формирование бойцовских качеств, стрессоустойчивости. - Основы целеполагания и самоанализа.
Инструкторская и судейская практика	3	- Участие в судействе внутренних соревнований под контролем тренера. - Помощь младшим группам.

Всего	100 %	

Учебно-тренировочная группа (УТГ свыше 3х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	30	- Развитие основных двигательных качеств в усложненной и комбинированной форме. - Выполнение упражнений с повышенной координационной нагрузкой для улучшения контроля и точности движений. - Выполнение силовых упражнений с акцентом на устойчивость и баланс тела. - Комплексные упражнения, сочетающие силовые и координационные элементы для повышения общей спортивной подготовленности.
Специальная физическая подготовка	30	- Выполнение специализированных борцовских упражнений в высокой интенсивности для развития выносливости и техники. - Применение дополнительного сопротивления (резинки, жилеты, партнер) для повышения силы и устойчивости. - Использование круговых тренировок для комплексного развития всех физических качеств и имитации боевой нагрузки. - Включение динамических и интервальных упражнений с высокой интенсивностью для улучшения общей работоспособности.
Техническая, тактическая подготовка	25	- Освоение базовой техники: броски через бедро, захваты туловища. - Изучение тактических схем: ведение схватки, реагирование на действия соперника.
Теоретическая и психологическая подготовка	12	- Углубленное знание правил, особенности категорий, структура турниров. - Основы антидопинга, восстановительных методов. - Работа на формирование бойцовских качеств, стрессоустойчивости.

		- Основы целеполагания и самоанализа.
Инструкторская и судейская практика	3	- Участие в судействе внутренних соревнований под контролем тренера. - Помощь младшим группам.
Всего	100 %	

Группа спортивного совершенствование (ГСС 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	20	- Постоянное поддержание высокого уровня общей и специальной физической готовности спортсмена. - Проведение индивидуализированных тренировок с учетом стиля борьбы и личных особенностей борца. - Адаптация программ тренировок под текущую форму и цели спортсмена для максимальной эффективности. - Использование анализа техники и физического состояния для корректировки тренировочного процесса.
Специальная физическая подготовка	35	- Целенаправленная подготовка к соревновательным нагрузкам с акцентом на выносливость и скорость реакции. - Проведение имитационных упражнений, максимально приближенных к соревновательным ситуациям. - Выполнение скоростно-силовых упражнений для развития быстроты и мощности движений.
Техническая, тактическая подготовка	30	- Отработка авторских и коронных приемов. - Тактика ведения боя против различных типов соперников.
Теоретическая и психологическая подготовка	12	- Разбор правил на международном уровне. - Психология победы, подготовка к турнирам высокого уровня. - Психорегуляция, борьба с предсоревновательным волнением. - Формирование устойчивой мотивации.
Инструкторская и судейская		- Активное участие в обучении младших спортсменов.

практика	3	- Проведение тренировок под контролем тренера.
Всего	100 %	

Группа спортивного совершенствование (ГСС 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	20	- Постоянное поддержание высокого уровня общей и специальной физической готовности спортсмена. - Проведение индивидуализированных тренировок с учетом стиля борьбы и личных особенностей борца. - Адаптация программ тренировок под текущую форму и цели спортсмена для максимальной эффективности. - Использование анализа техники и физического состояния для корректировки тренировочного процесса.
Специальная физическая подготовка	35	- Целенаправленная подготовка к соревновательным нагрузкам с акцентом на выносливость и скорость реакции. - Проведение имитационных упражнений, максимально приближенных к соревновательным ситуациям. - Выполнение скоростно-силовых упражнений для развития быстроты и мощности движений.
Техническая, тактическая подготовка	30	- Отработка авторских и коронных приемов. - Тактика ведения боя против различных типов соперников.
Теоретическая и психологическая подготовка	12	- Разбор правил на международном уровне. - Психология победы, подготовка к турнирам высокого уровня. - Психорегуляция, борьба с предсоревновательным волнением. - Формирование устойчивой мотивации.
Инструкторская и судейская практика	3	- Активное участие в обучении младших спортсменов. - Проведение тренировок под контролем тренера.
Всего	100 %	

Группа спортивного совершенствование (ГСС свыше 2х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	20	- Постоянное поддержание высокого уровня общей и специальной физической готовности спортсмена. - Проведение индивидуализированных тренировок с учетом стиля борьбы и личных особенностей борца. - Адаптация программ тренировок под текущую форму и цели спортсмена для максимальной эффективности. - Использование анализа техники и физического состояния для корректировки тренировочного процесса.
Специальная физическая подготовка	35	- Целенаправленная подготовка к соревновательным нагрузкам с акцентом на выносливость и скорость реакции. - Проведение имитационных упражнений, максимально приближенных к соревновательным ситуациям. - Выполнение скоростно-силовых упражнений для развития быстроты и мощи движений.
Техническая, тактическая подготовка	30	- Отработка авторских и коронных приемов. - Тактика ведения боя против различных типов соперников.
Теоретическая и психологическая подготовка	12	- Разбор правил на международном уровне. - Психология победы, подготовка к турнирам высокого уровня. - Психорегуляция, борьба с предсоревновательным волнением. - Формирование устойчивой мотивации.
Инструкторская и судейская практика	3	- Активное участие в обучении младших спортсменов. - Проведение тренировок под контролем тренера.
Всего	100 %	

Группа высшего спортивного мастерства (ГВС)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Общая физическая подготовка	15	- Поддержание оптимального физического состояния в период подготовки и соревнований. - Комплексная ОФП с учетом возрастных и индивидуальных показателей.
Специальная физическая подготовка	40	- Максимально специфическая физическая нагрузка, точно адаптированная под календарный план соревнований и этап подготовки. - Систематическое поддержание спортивной формы в межсезонье с акцентом на восстановление и профилактику травм. - Коррекция тренировочного процесса в зависимости от целей сезона и текущего физического состояния борца. - Использование поддерживающих и восстановительных методов для сохранения готовности вне соревновательного периода.
Техническая, тактическая подготовка	30	- Полная индивидуализация техник и тактик. - Анализ боев соперников, моделирование ситуаций.
Теоретическая и психологическая подготовка	13	- Глубокий анализ статистики, техник, тренировочных программ. - Понимание регламента соревнований всех уровней. - Психологическая коррекция, работа со специалистом. - Самоанализ, визуализация, концентрация.
Инструкторская и судейская практика	2	- Выступление в роли наставника, старшего помощника тренера. - Судейство региональных и национальных турниров.
Всего	100	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Юноши	Оценка	Юноши	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						

1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,8	10	5,5	10
			6,3	5	6,0	5
			Более 6,3	0	Более 6,0	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	8,5	10	8,0	10
			9,0	5	8,5	5
			Более 9,0	0	Более 8,5	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	140	10	150	10
			130	5	140	5
			Менее 130	0	Менее 140	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	10	12	10
			8	5	10	5
			Менее 8	0	Менее 10	0
2.2.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	3,5	10	3,8	10
			3,0	5	3,3	5
			Менее 3,0	0	Менее 3,3	0
2.3.	Подтягивания на перекладине	количество раз	Более 2	10	Более 4	10
			1-2	5	2-4	5
			Менее 1	0	Менее 2	0

Для учебно-тренировочных групп

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Юноши	Оценка	Юноши	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,6	10	5,4	10
			6,1	5	5,9	5
			Более 6,1	0	Более 5,9	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	8,0	10	7,8	10
			8,5	5	8,3	5
			Более 8,5	0	Более 8,3	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	155	10	160	10
			145	5	150	5
			Менее 145	0	Менее 150	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	15	10	18	10
			12	5	15	5
			Менее 12	0	Менее 15	0
2.2.	Бросок набивного мяча (3 кг)	м	4,5	10	5,2	10
			4,0	5	5,0	5

	вперед из-за головы		Менее 4,0	0	Менее 5,0	0
2.3.	Подтягивания на перекладине за 20 сек	количество раз	4	10	Более 5	10
			3-4	5	4-5	5
			Менее 3	0	Менее 4	0

Для групп спортивного совершенствования

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Юноши	Оценка	Юноши	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 60 м	секунды	9,8	10	9,5	10
			10,3	5	10	5
			Более 10,3	0	Более 10	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	7,8	10	7,6	10
			8,3	5	8,0	5
			Более 8,3	0	Более 8,0	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	175	10	180	10
			165	5	170	5
			Менее 165	0	Менее 170	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 сек	количество раз	12	10	14	10
			10	5	12	5
			Менее 10	0	Менее 12	0
2.2.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	5,5	10	6	10
			5,0	5	5,5	5
			Менее 5,0	0	Менее 5,5	0
2.3.	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек	количество раз	8	10	9	10
			6-7	5	7-8	5
			Менее 6	0	Менее 7	0

Для групп высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Юноши	Оценка	Юноши	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 60 м	секунды	9,5	10	8,8	10
			10,0	5	9,5	5
			Более 10,0	0	Более 9,5	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	7,5	10	7,1	10
			7,8	5	7,6	5
			Более 7,8	0	Более 7,6	0

1.3	Прыжок в высоту с места	сантиметры	50	10	52	10
			48-50	5	50-52	5
			Менее 48	0	Менее 50	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 сек	количество раз	15	10	18	10
			12	5	15	5
			Менее 12	0	Менее 15	0
2.2.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	8,5	10	9	10
			8,0	5	8,5	5
			Менее 8,0	0	Менее 8,5	0
2.3.	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек	количество раз	10	10	11	10
			8-9	5	9-10	5
			Менее 8	0	Менее 9	0

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных, не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Мяч футбольный	штука	2
2	Мяч баскетбольный	штука	2
3	Видеокамера	штука	1
4	Хронометр (секундомер)	штука	1
5	Ковер борцовский	комплект	13
6	Штанга	комплект	3
7	Весы	штука	1
8	Канат для лазания	штука	1
9	Чучело	штука	48
10	Скакалка	штука	3
11	Свисток	штука	2
12	Электронное табло	штука	1
13	Брусья	штука	1
14	Гимнастическая перекладина	штука	4
15	Шведская стенка	штука	4
16	Гимнастическая скамейка	штука	4
17	Гиря	штука	6

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Ботинки борцовские (красного, синего цветов)	пара (2 штуки)	7
2	Трико мужское борцовское (красного, синего цветов)	комплект	4
3	Трико женское борцовское (красного, синего цветов)	комплект	4
4	Наколенники	пара (2 штуки)	3
5	Жгут резиновый	штука	4
6	Пояс	штука	6
7	Трико (трусы) белого цвета	штука	10
8	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	7

Приложение 8
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по вольной борьбе

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по вольной борьбе.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	U-15	Взрослые		Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов
	U-17			
	U-20			
	U-23			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по				

военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	18	18	до 18 дней		
	УТГ – 2	18	18	до 18 дней	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
	УТГ – 3	18	18	до 18 дней		
	УТГ св. 3	18	18	до 18 дней		
	СС – 1	21	18	до 18 дней		
	СС – 2	21	18	до 18 дней		
	СС св. 2	21	18	до 18 дней		
	ВСМ	21	18	до 18 дней		
	Клубы/секции					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку	U-15	до 24	до 21	до 18		
	U-17	до 24	до 21	до 18		
	U-20	до 24	до 21	до 18		
	U-23	до 24	до 21	до 18		

команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Взрослые	до 24	до 21	до 18		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество утс и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
						УТС к международным	УТС к республиканским

		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	соревнованиям	соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	1	1	0	0
	УТГ – 1	0	1	2	2	0	3
	УТГ – 2	0	2	2	2	0	4
	УТГ – 3	0	2	3	3	0	4
	УТГ св. 3	1	2	2	2	1	4
	СС – 1	2	3	2	2	2	6
	СС – 2	2	3	3	3	2	7
	СС св. 2	3	5	2	2	3	7
	ВСМ	5	4	1	1	5	4
	Клубы секции /						
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении и ли местные	ДРС	Определяется исходя из плана подготовки Главных/старших тренеров сборных команд, единого республиканского календаря спортивно-массовых мероприятий по виду спорта, а также календаря международных стартов по виду спорта					
	ЦОП	Определяется исходя из плана подготовки Главных/старших тренеров сборных команд, единого республиканского календаря спортивно-массовых мероприятий по виду спорта, а также календаря международных стартов по виду спорта					
	УФКиС	Определяется исходя из плана подготовки Главных/старших тренеров сборных команд, единого республиканского календаря спортивно-массовых					

е турниры	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40
Официа льные областн ы е соревно вания	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40
Официа льные республ икански е соревно вания	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40
Междун ародные соревно вания	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	10	5	5	-	-
Областные турниры	10	10	5	4	1
Республикански е турниры	-	-	20	15	15
Официальные областные соревнования	10	10	5	4	1
Официальные республикански е соревнования	-	-	20	15	15

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Группа начальной подготовки (ГНП 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	45	- Развитие общей выносливости, ловкости, координации движений и гибкости. - Упражнения на развитие быстроты реакции и равновесия. - Игровые и эстафетные упражнения с элементами акробатики. - Укрепление мышц ног, кора и плечевого пояса для устойчивости.
Специальная физическая подготовка	25	- Перемещения в борцовской стойке, отработка базовых движений с акцентом на захваты ног. - Упражнения для развития силы хвата и скорости перехода в партер. - Подготовка мышц рук, спины и ног к специфическим нагрузкам. - Использование эластичных лент и гимнастических палок для тренировки.
Техническая, тактическая подготовка	20	- Освоение основных приемов: проходы в ноги, обводки, переводы в партер. - Формирование понимания дистанции и перехода от обороны к атаке. - Игровые упражнения на развитие реакции и быстрого принятия решения. - Простые тактические схемы с последовательными действиями.
Теоретическая и психологическая подготовка	10	- Ознакомление с правилами вольной борьбы и особенностями судейства. - Основы правильного питания, режима и восстановления. - Значение дисциплины и спортивной этики. - Формирование позитивного настроения и уверенности через игровые методы. - Развитие способности работать в коллективе и уважать соперника. - Элементы концентрации внимания и самоконтроля.
Инструкторская и судейская практика	-	

Всего	100 %	

Группа начальной подготовки (ГНП свыше 1 года обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	40	- Развитие общей выносливости, ловкости, координации движений и гибкости. - Упражнения на развитие быстроты реакции и равновесия. - Игровые и эстафетные упражнения с элементами акробатики. - Укрепление мышц ног, кора и плечевого пояса для устойчивости.
Специальная физическая подготовка	25	- Перемещения в борцовской стойке, отработка базовых движений с акцентом на захваты ног. - Упражнения для развития силы хвата и скорости перехода в партер. - Подготовка мышц рук, спины и ног к специфическим нагрузкам. - Использование эластичных лент и гимнастических палок для тренировки.
Техническая, тактическая подготовка	20	- Освоение основных приемов: проходы в ноги, обводки, переводы в партер. - Формирование понимания дистанции и перехода от обороны к атаке. - Игровые упражнения на развитие реакции и быстрого принятия решения. - Простые тактические схемы с последовательными действиями.
Теоретическая и психологическая подготовка	10	- Ознакомление с правилами вольной борьбы и особенностями судейства. - Основы правильного питания, режима и восстановления. - Значение дисциплины и спортивной этики. - Формирование позитивного настроения и уверенности через игровые методы. - Развитие способности работать в коллективе и уважать соперника. - Элементы концентрации внимания и самоконтроля.

Инструкторская и судейская практика	5	- Изучение сигналов и жестов судьи.
Всего	100 %	

Учебно-тренировочная группа (УТГ 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	30	- Усиление работы над силой, выносливостью и подвижностью суставов. - Комплекс упражнений для улучшения быстроты и реакции. - Работа с элементами прыжковой и скоростной подготовки.
Специальная физическая подготовка	30	- Усложненные упражнения на силу хвата и переходы в партер. - Тренировка взрывной силы и скорости перемещений. - Упражнения с партнером на отработку взаимодействия.
Техническая, тактическая подготовка	25	- Совершенствование основных приемов с добавлением комбинаций. - Изучение контратак и защиты от проходов в ноги. - Анализ тактических ситуаций и ситуационные игры.
Теоретическая и психологическая подготовка	12	- Детальное изучение правил соревнований и критериев оценивания. - Введение в теорию построения тренировочного процесса. - Основы спортивной анатомии и физиологии. - Тренировка стрессоустойчивости и волевых качеств. - Развитие мотивации через постановку целей. - Использование визуализации и релаксационных техник.
Инструкторская и судейская практика	3	- Практика судейства на тренировках и внутренних соревнованиях. - Подготовка к самостоятельной работе с младшими группами
Всего	100 %	

Учебно-тренировочная группа (УТГ 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
		- Усиление работы над силой, выносливостью и подвижностью суставов.

Общая физическая подготовка	30	- Комплекс упражнений для улучшения быстроты и реакции. - Работа с элементами прыжковой и скоростной подготовки.
Специальная физическая подготовка	30	- Усложненные упражнения на силу хвата и переходы в партер. - Тренировка взрывной силы и скорости перемещений. - Упражнения с партнером на отработку взаимодействия.
Техническая, тактическая подготовка	25	- Совершенствование основных приемов с добавлением комбинаций. - Изучение контратак и защиты от проходов в ноги. - Анализ тактических ситуаций и ситуационные игры.
Теоретическая и психологическая подготовка	12	- Детальное изучение правил соревнований и критериев оценивания. - Введение в теорию построения тренировочного процесса. - Основы спортивной анатомии и физиологии. - Тренировка стрессоустойчивости и волевых качеств. - Развитие мотивации через постановку целей. - Использование визуализации и релаксационных техник.
Инструкторская и судейская практика	3	- Практика судейства на тренировках и внутренних соревнованиях. - Подготовка к самостоятельной работе с младшими группами
Всего	100 %	

Учебно-тренировочная группа (УТГ 3 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	30	- Усиление работы над силой, выносливостью и подвижностью суставов. - Комплекс упражнений для улучшения быстроты и реакции. - Работа с элементами прыжковой и скоростной подготовки.
Специальная физическая подготовка	30	- Усложненные упражнения на силу хвата и переходы в партер. - Тренировка взрывной силы и скорости перемещений.

		- Упражнения с партнером на отработку взаимодействия.
Техническая, тактическая подготовка	25	- Совершенствование основных приемов с добавлением комбинаций. - Изучение контратак и защиты от проходов в ноги. - Анализ тактических ситуаций и ситуационные игры.
Теоретическая и психологическая подготовка	12	- Детальное изучение правил соревнований и критериев оценивания. - Введение в теорию построения тренировочного процесса. - Основы спортивной анатомии и физиологии. - Тренировка стрессоустойчивости и волевых качеств. - Развитие мотивации через постановку целей. - Использование визуализации и релаксационных техник.
Инструкторская и судейская практика	3	- Практика судейства на тренировках и внутренних соревнованиях. - Подготовка к самостоятельной работе с младшими группами
Всего	100 %	

Учебно-тренировочная группа (УТГ свыше 3х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	30	- Усиление работы над силой, выносливостью и подвижностью суставов. - Комплекс упражнений для улучшения быстроты и реакции. - Работа с элементами прыжковой и скоростной подготовки.
Специальная физическая подготовка	30	- Усложненные упражнения на силу хвата и переходы в партер. - Тренировка взрывной силы и скорости перемещений. - Упражнения с партнером на отработку взаимодействия.
Техническая, тактическая подготовка	25	- Совершенствование основных приемов с добавлением комбинаций. - Изучение контратак и защиты от проходов в ноги. - Анализ тактических ситуаций и ситуационные игры.

Теоретическая и психологическая подготовка	12	- Детальное изучение правил соревнований и критериев оценивания. - Введение в теорию построения тренировочного процесса. - Основы спортивной анатомии и физиологии. - Тренировка стрессоустойчивости и волевых качеств. - Развитие мотивации через постановку целей. - Использование визуализации и релаксационных техник.
Инструкторская и судейская практика	3	- Практика судейства на тренировках и внутренних соревнованиях. - Подготовка к самостоятельной работе с младшими группами
Всего	100 %	

Группа спортивного совершенствование (ГСС 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	20	- Интенсивные силовые тренировки и развитие общей выносливости. - Упражнения для повышения гибкости и подвижности. - Комплекс кардио- и скоростно-силовой подготовки.
Специальная физическая подготовка	35	- Углубленная работа над силой хвата, быстротой переходов и координацией. - Многообразие специальных упражнений для повышения эффективности борьбы. - Работа над восстановлением и предупреждением травм.
Техническая, тактическая подготовка	30	- Освоение сложных приемов и тактических схем. - Тактический анализ соперников и подготовка к соревнованиям. - Разбор видеоматериалов и моделирование боев.
Теоретическая и психологическая подготовка	12	- Изучение спортивной науки, питания и восстановления. - Планирование тренировочного процесса и периодизация. - Знакомство с допинг-контролем и этическими нормами. - Формирование лидерских качеств и умения работать в команде.

		- Техники саморегуляции и преодоления психологических барьеров. - Психологическая подготовка к соревнованиям высокого уровня.
Инструкторская и судейская практика	3	- Проведение тренировок младших групп под контролем наставника. - Судейство на региональных соревнованиях. - Участие в семинарах и обучающих курсах.
Всего	100 %	

Группа спортивного совершенствование (ГСС 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	20	- Интенсивные силовые тренировки и развитие общей выносливости. - Упражнения для повышения гибкости и подвижности. - Комплекс кардио- и скоростно-силовой подготовки.
Специальная физическая подготовка	35	- Углубленная работа над силой хвата, быстротой переходов и координацией. - Многообразие специальных упражнений для повышения эффективности борьбы. - Работа над восстановлением и предупреждением травм.
Техническая, тактическая подготовка	30	- Освоение сложных приемов и тактических схем. - Тактический анализ соперников и подготовка к соревнованиям. - Разбор видеоматериалов и моделирование боев.
Теоретическая и психологическая подготовка	12	- Изучение спортивной науки, питания и восстановления. - Планирование тренировочного процесса и периодизация. - Знакомство с допинг-контролем и этическими нормами. - Формирование лидерских качеств и умения работать в команде. - Техники саморегуляции и преодоления психологических барьеров. - Психологическая подготовка к соревнованиям высокого уровня.

Инструкторская и судейская практика	3	- Проведение тренировок младших групп под контролем наставника. - Судейство на региональных соревнованиях. - Участие в семинарах и обучающих курсах.
Всего	100 %	

Группа спортивного совершенствование (ГСС свыше 2х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	20	- Интенсивные силовые тренировки и развитие общей выносливости. - Упражнения для повышения гибкости и подвижности. - Комплекс кардио- и скоростно-силовой подготовки.
Специальная физическая подготовка	35	- Углубленная работа над силой хвата, быстротой переходов и координацией. - Многообразие специальных упражнений для повышения эффективности борьбы. - Работа над восстановлением и предупреждением травм.
Техническая, тактическая подготовка	30	- Освоение сложных приемов и тактических схем. - Тактический анализ соперников и подготовка к соревнованиям. - Разбор видеоматериалов и моделирование боев.
Теоретическая и психологическая подготовка	12	- Изучение спортивной науки, питания и восстановления. - Планирование тренировочного процесса и периодизация. - Знакомство с допинг-контролем и этическими нормами. - Формирование лидерских качеств и умения работать в команде. - Техники саморегуляции и преодоления психологических барьеров. - Психологическая подготовка к соревнованиям высокого уровня.
Инструкторская и судейская практика	3	- Проведение тренировок младших групп под контролем наставника. - Судейство на региональных соревнованиях.

		- Участие в семинарах и обучающих курсах.
ВСЕГО	100 %	

Группа высшего спортивного мастерства (ГВС)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	15	- Поддержание оптимального уровня силы и выносливости. - Индивидуальные программы восстановления и профилактики травм. - Включение специальных упражнений для поддержания формы.
Специальная физическая подготовка	40	-Максимальная концентрация на скорости, силе и ловкости. -Тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. - Контроль уровня усталости и планирование отдыха.
Техническая, тактическая подготовка	30	- Тонкая отработка приемов и разработка уникального стиля борьбы. - Разбор сильных и слабых сторон соперников, подготовка тактики. - Анализ соревнований и корректировка плана.
Теоретическая и психологическая подготовка	13	- Углубленное изучение спортивной медицины и методики тренировок. - Работа с научными данными для оптимизации тренировок. - Подготовка к тренерской или судейской деятельности. - Психологическая устойчивость на международном уровне. - Ментальные техники подготовки к пиковым выступлениям. - Поддержание мотивации и саморазвития.
Инструкторская и судейская практика	2	- Ведение собственных тренировочных групп и подготовка тренеров. - Судейство на национальных и международных соревнованиях. - Участие в экспертных комиссиях и спортивных федерациях.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Юноши	Оценка	Юноши	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,8	10	5,5	10
			6,3	5	6,0	5
			Более 6,3	0	Более 6,0	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	8,5	10	8,0	10
			9,0	5	8,5	5
			Более 9,0	0	Более 8,5	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	140	10	150	10
			130	5	140	5
			Менее 130	0	Менее 140	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	10	12	10
			8	5	10	5
			Менее 8	0	Менее 10	0
2.2.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	3,5	10	3,8	10
			3,0	5	3,3	5
			Менее 3,0	0	Менее 3,3	0
2.3.	Подтягивания на перекладине	количество раз	Более 2	10	Более 4	10
			1-2	5	2-4	5
			Менее 1	0	Менее 2	0

Для учебно-тренировочных групп

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Юноши	Оценка	Юноши	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,6	10	5,4	10
			6,1	5	5,9	5
			Более 6,1	0	Более 5,9	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	8,0	10	7,8	10
			8,5	5	8,3	5
			Более 8,5	0	Более 8,3	0
1.3	Прыжок в длину с места	сантиметры	155	10	160	10
			145	5	150	5

	толчком двумя ногами		Менее 145	0	Менее 150	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	15	10	18	10
			12	5	15	5
			Менее 12	0	Менее 15	0
2.2.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	4,5	10	5,2	10
			4,0	5	5,0	5
			Менее 4,0	0	Менее 5,0	0
2.3.	Подтягивания на перекладине за 20 сек	количество раз	4	10	Более 5	10
			3-4	5	4-5	5
			Менее 3	0	Менее 4	0

Для групп спортивного совершенствования

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Юноши	Оценка	Юноши	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 60 м	секунды	9,8	10	9,5	10
			10,3	5	10	5
			Более 10,3	0	Более 10	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	7,8	10	7,6	10
			8,3	5	8,0	5
			Более 8,3	0	Более 8,0	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	175	10	180	10
			165	5	170	5
			Менее 165	0	Менее 170	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 сек	количество раз	12	10	14	10
			10	5	12	5
			Менее 10	0	Менее 12	0
2.2.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	5,5	10	6	10
			5,0	5	5,5	5
			Менее 5,0	0	Менее 5,5	0
2.3.	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек	количество раз	8	10	9	10
			6-7	5	7-8	5
			Менее 6	0	Менее 7	0

Для групп высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Юноши	Оценка	Юноши	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 60 м	секунды	9,5	10	8,8	10
			10,0	5	9,5	5
			Более 10,0	0	Более 9,5	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	7,5	10	7,1	10
			7,8	5	7,6	5
			Более 7,8	0	Более 7,6	0
1.3	Прыжок в высоту с места	сантиметры	50	10	52	10
			48-50	5	50-52	5
			Менее 48	0	Менее 50	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 сек	количество раз	15	10	18	10
			12	5	15	5
			Менее 12	0	Менее 15	0
2.2.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	8,5	10	9	10
			8,0	5	8,5	5
			Менее 8,0	0	Менее 8,5	0
2.3.	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек	количество раз	10	10	11	10
			8-9	5	9-10	5
			Менее 8	0	Менее 9	0

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных, не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Мяч футбольный	штука	2
2	Мяч баскетбольный	штука	2
3	Видеокамера	штука	1
4	Хронометр (секундомер)	штука	1
5	Ковер борцовский	комплект	13
6	Штанга	комплект	3
7	Весы	штука	1
8	Канат для лазания	штука	1
9	Чучело	штука	48

10	Скакалка	штука	3
11	Свисток	штука	2
12	Электронное табло	штука	1
13	Брусья	штука	1
14	Гимнастическая перекладина	штука	4
15	Шведская стенка	штука	4
16	Гимнастическая скамейка	штука	4
17	Гиря	штука	6

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Ботинки борцовские (красного, синего цветов)	пара (2 штуки)	7
2	Трико мужское борцовское (красного, синего цветов)	комплект	10
3	Трико женское борцовское (красного, синего цветов)	комплект	10
4	Наколенники	пара (2 штуки)	3
5	Жгут резиновый	штука	4
6	Пояс	штука	10
7	Трико (трусы) белого цвета	штука	10
8	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	6

Приложение 9
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по гребному слалому

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – создать единые требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по гребному слалому.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для сборных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год/ 52 недели
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП-1	5	8	416
	НП-2	5	10	520
	УТГ-1	4	12	624
	УТГ-2	4	14	728
	УТГ-3	3	18	936
	УТГ св.3	3	20	1040
	СС-1	2	24	1248
	СС-2	2	26	1352
	СС св.2	2	28	1456
	ВСМ	2	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие централизованную подготовку команд по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР) (Возрастные категории указываются	До 16 лет	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	Юноши и девушки			
	До 18 лет			
	Юниоры и юниорки			
	До 23 лет (молодежь)			
	Мужчины и женщины			
	Взрослые			
	С 24 лет			

согласно правилам международной федерации по виду спорта)	Мужчины и женщины	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	Примечание
Организации, осуществляющие централизованную подготовку спортсменов (до 18 лет)	НП-1	До 18 дней: специальные учебно-тренировочные сборы; по подготовке к международным	До 21 дня - Учебно-тренировочные			Определяется администрацией организаций на текущий тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	НП-2					
	УТГ-1					
	УТГ-2					
	УТГ-3					
	УТГ св.3					
	СС-1					
	СС-2					
	СС св.2					
	ВСМ					
Организации, осуществляющие централизованную подготовку спортсменов (свыше 18 лет)	До 14 лет	До 18 дней: специальные учебно-тренировочные сборы; по подготовке к международным	До 21 дня - Учебно-тренировочные			Определяется администрацией организаций на текущий тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	До 16 лет					
	До 18 лет					

н н у ю подготовку команд по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР) Возрастные категории указываются согласно правилам международной о й , республиканск о й федерации по виду спорта	До 23 лет	спортивным соревнования м. До 24 дней: учебно-трени ровочные сборы к Чемпионатам мира, Европы, А з и и , Олимпийским , Азиатским, Всемирной Универсиаде Азии среди студентов.	сборы по подготовке к комплексным спортивно-ма ссовым мероприятиям , к чемпионатам, Кубкам Республики Казахстан	До 12 дней	До 7 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	В соответствии с Приказом Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 14 мая 2015 года № 179. Предельная продолжитель ность учебно-трени ровочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно
	Взрослые					
	Клубы/секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами				
Спортивные федерации, организации, организующи е соревнования п о военно-прикл адным и служебно-при кладным видам спорта ведомственны е спортивные общества и общественны е объединения, центры физической культуры, осуществляю щие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / рекомендуе мый возраст	Спортивные соревнования (рекомендуемое количество)				Учебно-тренировочные сборы (рекомендуемое количество)	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и, в которых осуществля ется учебно-трен ировочный процесс (с портивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП-1	0	0	0	0	0	0
	НП-2	0	0	0	1	0	0
	УТГ-1	0	2	3	3	0	6
	УТГ-2	1	2	3	4	1-4	7
	УТГ-3	1	2	3	4	1-4	8
	УТГ св.3	1-2	2	3	4	2-5	8
	СС-1	2-3	2	3	4	3-5	8
	СС-2	2-3	2	2-3	4	3-5	8
	СС св. 2	3-4	2	2-3	3	4-5	8
	ВСМ	до 6	2	2	2	5-8	8
	Клубы/ секции	В соответствии с уставом организации					
	9 -13 лет – мальчики и девочки (группы СС)	2-3	2	2-3	4		
	17-18 лет – юниоры и юниорки	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов.				В соответствии с Индивидуальными планами спортивной подготовки. "Организация учебно-тренировочной работы ЦОП: подготовка спортсменов осуществляется круглогодично, но не более 250 дней в год на одного спортсмена в соответствии с перспективными программами подготовки спортсменов". В соответствии с главой 4 в редакции приказа Министра культуры и спорта РК от 19.09.2018 № 263	
	14 -16 лет-юноши и девушки						
	19-23 года – молодежь						

Школы-интернаты-колледжи, региональные ЦПОР. Организации, осуществляющие централизованную подготовку команд по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управления или местные ДРС, ЦПОР)	Национальные соревнования: В РК обычно проводится 1-5 Чемпионатов РК в год среди разных возрастных категорий. Международные соревнования: В рамках международного календаря — чемпионаты мира, этапы Кубка мира, юниорские и юношеские чемпионаты, чемпионаты Азии и другие — количество стартов может достигать 7-9 крупных международных соревнований в год. Общий объем: В совокупности, для спортсменов групп ВСМ, рекомендуется до 15 соревнований в год, если учитывать как национальные, так и международные стартовые мероприятия разного уровня (рейтинговые МС, республиканские, областные, городские, КМ, ЧМ, ЧА), при этом не более 2х	В соответствии с Индивидуальными планами спортивной подготовки. Проведение учебно-тренировочных сборов (УТС) по гребному слалому круглый год — это зачастую хорошая практика для серьезных спортсменов и команд, особенно если есть цель достичь высоких результатов. Однако наличие или отсутствие канала для тренировок дома — важный фактор, который может влиять на эффективность такой системы. Вот основные моменты, которые стоит учесть: Плюсы круглогодичных УТС: Постоянная нагрузка и прогресс: постоянная работа позволяет закреплять навыки, повышать уровень формы. Интеграция тренировочного процесса : можно контролировать подготовку, избегать больших перерывов, которые могут снизить результат. Планомерность: возможность следовать четкому календарю с периодизацией. Минусы и риски: Отсутствие домашнего канала:** — В гребном слаломе наличие тренировочного канала — это большая ценность. Он позволяет заниматься в любое время, поддерживать

(Возрастные категории указываютс я согласно правилам международ ной, республика нской федерации по виду спорта)	Взрослые: 24 и старше - мужчины и женщины	важных соревнований в год. Соревновательный сезон в основном длится с марта по октябрь. Интенсивность: В предсоревновательный период количество стартов может увеличиваться, а в межсезонье — снижаться, чтобы обеспечить восстановление и подготовку к следующим соревнованиям. Важное замечание: План соревнований разрабатывается тренерским штабом с учетом индивидуальных целей, текущей формы спортсмена и календаря международных соревнований. В некоторых случаях, для подготовки к крупным международным стартам, спортсменам могут ограничивать количество стартов, чтобы сосредоточиться на тренировках.	форму, работать над техникой вне тренировочных сборов. — Без личного канала или доступа к тренировочной базе есть риск ухудшения технического уровня и спортивного мастерства. Физическая нагрузка:** — Без возможности заниматься дома или рядом с домом, спортсмену сложнее поддерживать уровень физической подготовки. Психологический аспект: — Постоянные сборы могут вызывать усталость, если не организовать их правильно, с учетом восстановления и отдыха. Что делать, если дома нет канала: Использовать альтернативные виды тренировок: — Тренажеры, силовые и кардионагрузки, работа на суше, технические упражнения с моделями и видеоматериалами. Планировать периоды интенсивных сборов и межсезонья: — В межсезонье делать акцент на физическую подготовку и технику, используя тренажеры, видеоуроки, симуляции. Обеспечить возможность выезжать на воду: — Регулярные выезды на водоемы в сезон, а также использование тренировочных баз с каналами в определенные периоды. Итог: Проведение круглогодичных UTC без канала дома — это

		возможно, но требует хорошей организации и альтернативных методов тренировок. Это особенно актуально для спортсменов высокого уровня. Возможность организовать тренировки на воде хотя бы в определенные периоды— это значительно повысит эффективность такой системы.
Федерации, организации организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные общества и общественные объединения, центры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	
Примечание: В Казахстане отсутствует гребной канал для гребного слалома. В связи с этим, выездные УТС на специальных гребных каналах для гребного слалома является необходимостью.		
Основные сборы** — 3-4 в год, включающие подготовительные, спортивные и восстановительные этапы. Межсезонные сборы** — в межсезонье, для закрепления достигнутых результатов и профилактики травм.		
Предсоревновательные сборы** — перед важными соревнованиями, для финальной подготовки. Магистральные сборы** — более длительные, с интенсивной нагрузкой, обычно 3-4 недели. Общие рекомендации для гребного слалома по нормативам сборов для групп СС и ВСМ: Длительность сборов: — Основные сборы для спортсменов высшего уровня часто продолжаются от 2 до 4 недель. — Межсезонные или подготовительные сборы могут быть короче — 1-2 недели. Формат сборов: — Включают как тренировочные занятия на воде, так и работу на тренажерах, физическую подготовку, тактические и технические занятия. — Особое внимание уделяется навыкам прохождения препятствий, технике гребли и тактике. Интенсивность и периодичность: — В периоды подготовки к важным соревнованиям сборы могут быть более интенсивными и частыми, с меньшими перерывами. — Восстановительные сборы проводятся после соревнований, чтобы снизить нагрузку и восстановить форму. Конкретное количество сборов и их длительность определяется индивидуально для каждого спортсмена и вида спорта на основании плана подготовки, утвержденного тренерским штабом и спортивной организацией.		

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	До 14 лет		До 16 лет		До 18		До 23 лет		С 24 лет (взр)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	K1-1		K1-1		K1-1		K1-1		K1-1	
	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3
	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3
	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6
	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18
	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9
	CSLX(кааяк кросс)-1	9 3	CSLX(кааяк кросс)-1	9 3	CSLX(кааяк кросс)-1	9 3	CSLX(кааяк кросс)-1	9 3	CSLX(кааяк кросс)-1	9 3
Республиканские турниры	K1-1		K1-1		K1-1		K1-1		K1-1	
	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3
	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3
	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6
	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18
	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9
	CSLX(кааяк кросс)-1	9 3	CSLX(кааяк кросс)-1	9 3	CSLX(кааяк кросс)-1	9 3	CSLX(кааяк кросс)-1	9 3	CSLX(кааяк кросс)-1	9 3
Официальные областные соревнования	K1-1		K1-1		K1-1		K1-1		K1-1	
	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3
	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3
	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6
	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18
	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9
	CSLX(кааяк кросс)-1	9 3	CSLX(кааяк кросс)-1	9 3	CSLX(кааяк кросс)-1	9 3	CSLX(кааяк кросс)-1	9 3	CSLX(кааяк кросс)-1	9 3
Официальные республиканские соревнования	K1-1		K1-1		K1-1		K1-1		K1-1	
	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3
	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3
	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6
	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18
	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9
	CSLX(кааяк кросс)-1	9 3	CSLX(кааяк кросс)-1	9 3	CSLX(кааяк кросс)-1	9 3	CSLX(кааяк кросс)-1	9 3	CSLX(кааяк кросс)-1	9 3
	K1-1		K1-1		K1-1		K1-1		K1-1	
	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3
	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3
	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6

Междун	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18
ародные	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9
соревно	CSLX(	9	CSLX(	9	CSLX(	9	CSLX(	9	CSLX(	9
вания	кааяк	3	кааяк	3	кааяк	3	кааяк	3	кааяк	3
	кросс)-1		кросс)-1		кросс)-1		кросс)-1		кросс)-1	
Каждые соревнования индивидуальные и количество медалей зависти от регламента.										

Женщины

Виды соревно ваний	Обеспечение медалями									
	До 14 лет		До 16 лет		До 18		До 23 лет		С 24 лет (взр)	
	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей
Областн ы е турниры	K1-1		K1-1		K1-1		K1-1		K1-1	
	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3
	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3
	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6
	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18
	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9
	CSLX(	9	CSLX(	9	CSLX(	9	CSLX(	9	CSLX(	9
	кааяк кросс)-1	3	кааяк кросс)-1	3	кааяк кросс)-1	3	кааяк кросс)-1	3	кааяк кросс)-1	3
Республ икански е турниры	K1-1		K1-1		K1-1		K1-1		K1-1	
	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3
	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3
	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6
	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18
	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9
	CSLX(	9	CSLX(	9	CSLX(	9	CSLX(	9	CSLX(	9
	кааяк кросс)-1	3	кааяк кросс)-1	3	кааяк кросс)-1	3	кааяк кросс)-1	3	кааяк кросс)-1	3
Официа льные областн ы е соревно вания	K1-1		K1-1		K1-1		K1-1		K1-1	
	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3
	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3
	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6
	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18
	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9
	CSLX(	9	CSLX(	9	CSLX(	9	CSLX(	9	CSLX(	9
	кааяк кросс)-1	3	кааяк кросс)-1	3	кааяк кросс)-1	3	кааяк кросс)-1	3	кааяк кросс)-1	3
Официа льные республ икански е соревно вания	K1-1		K1-1		K1-1		K1-1		K1-1	
	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3
	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3
	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6
	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18
	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9
	CSLX(	9	CSLX(	9	CSLX(	9	CSLX(	9	CSLX(	9
	кааяк кросс)-1	3	кааяк кросс)-1	3	кааяк кросс)-1	3	кааяк кросс)-1	3	кааяк кросс)-1	3
	K1-1		K1-1		K1-1		K1-1		K1-1	

Международные соревнования	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3	C1-1	3
	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3	C2-2	3
	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6	3*C2-6	6
	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18	3*K1-3	18
	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9	3*C1-3	9
	CSLX(каяк кросс)-1	9	CSLX(каяк кросс)-1	9	CSLX(каяк кросс)-1	9	CSLX(каяк кросс)-1	9	CSLX(каяк кросс)-1	9

Каждые соревнования индивидуальные и количество медалей зависти от регламента.

Мужчины, Женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	До 14 лет		До 16 лет		До 18		До 23 лет		С 24 лет (взр)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	C2mix-2 3 *	6 18	C2mix-2 3 *	6 18	C2mix-2 3 *	6 18	C2mix-2 3 *	6 18	C2mix-2 3 *	6 18
Республиканские турниры	C2mix-2 3 *	6 18	C2mix-2 3 *	6 18	C2mix-2 3 *	6 18	C2mix-2 3 *	6 18	C2mix-2 3 *	6 18
Официальные областные соревнования	C2mix-2 3 *	6 18	C2mix-2 3 *	6 18	C2mix-2 3 *	6 18	C2mix-2 3 *	6 18	C2mix-2 3 *	6 18
Официальные республиканские соревнования	C2mix-2 3 *	6 18	C2mix-2 3 *	6 18	C2mix-2 3 *	6 18	C2mix-2 3 *	6 18	C2mix-2 3 *	6 18
Международные соревнования	C2mix-2 3 *	6 18	C2mix-2 3 *	6 18	C2mix-2 3 *	6 18	C2mix-2 3 *	6 18	C2mix-2 3 *	6 18

Каждые соревнования индивидуальные и количество медалей зависти от регламента.

5. Требования к судейскому составу обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту 1 категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	Международный судья

Турниры спортивных обществ	28	2	0	0	0
Районные турниры	23	7	0	0	0
Областные турниры	18	10	2	0	0
Республиканские турниры	13	10	5	2	0
Официальные областные соревнования	23	7	0	0	0
Официальные республиканские соревнования	18	10	2	0	0

Примечание: количество судей на соревнованиях зависит от финансирования
 Состав судейской коллегии (бригады) – 30 человек.

1. Главный судья – 1
2. Помощник главного судьи - 1
3. Главный секретарь - 1
4. Старший судья на старте – 1
5. Судья на старте - 1
6. Старший судья на финише – 1
7. Судья на финише - 1
8. Судьи на воротах, в том числе старшие судьи на связках ворот - 19
9. Постановщик трассы – 3
10. Инспектор - 1

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерств

Группа начальной подготовки (ГНП 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Формирование общей физической подготовленности
Техническая	30	Ознакомление с основами техники гребли
Тактическая	15	Введение в основы выбора траектории движения на трассе, понимание работы с течением
Теоретическая	15	Изучение правил соревнований, основных терминов и базовых знаний о спорте
		Развитие дисциплины, положительной мотивации

Психологическая	10	навыков поведения на тренировках
Инструкторская и судейская практика	0	-
Всего	100%	

Группа начальной подготовки (ГНП свыше 1 года обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Повышение выносливости, силы и координационных способностей
Техническая	30	Закрепление правильной техники прохождения ворот, обучение основным комбинациям
Тактическая	15	первичная отработка тактических схем прохождения трассы
Теоретическая	15	Расширение знаний о технике безопасности и основах тренировочного процесса
Психологическая	10	Формирование умения преодолевать волнение перед стартом
Инструкторская и судейская практика	0	-
Всего	100%	

Учебно-тренировочная группа (УТГ 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Развитие специальной выносливости, силы, скоростно-силовых качеств
Техническая	30	Освоение техники сложных элементов
Тактическая	15	Оптимизация прохождения отдельных участков трассы
Теоретическая	15	Углубление знаний по физиологии и основам техники гребли
Психологическая	10	Развитие устойчивости к тренировочным нагрузкам
Инструкторская и судейская практика	0	-
Всего	100%	

Учебно-тренировочная группа (УТГ 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Специализированная работа на развитие скоростно-силовой и аэробной выносливости

Техническая

30

Отработка различных стилей

		прохождения ворот при разных уровнях воды и рельефа
Тактическая	15	Разработка тактических планов на тренировочные трассы
Теоретическая	15	Анализ прохождения трассы
Психологическая	10	Управление мотивацией на длинных тренировочных циклах
Инструкторская и судейская практика	0	-
Всего	100%	

Учебно-тренировочная группа (УТГ 3 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Углубленная физическая подготовка с акцентом на индивидуальные особенности спортсмена
Техническая	30	Освоение элементов высокой технической сложности
Тактическая	15	Оптимизация стратегий движения по длинным и сложным трассам
Теоретическая	10	Основы планирования тренировочного микро-и мезо циклов
Психологическая	10	Подготовка к серьезным соревновательным ситуациям
Инструкторская и судейская практика	5	Первичная помощь судьям, обучение сигналам старта и финиша
Всего	100%	

Учебно-тренировочная группа (УТГ свыше 3х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Формирование максимального уровня общей и специальной физической подготовки
Техническая	30	Переход к индивидуальному стилю техники в соответствии с требованиями международных стандартов
Тактическая	15	Разработка индивидуальной тактики на основе анализа трасс
Теоретическая	10	Углубленное изучение спортивной физиологии и биомеханики гребли
Психологическая	10	Подготовка к управлению стрессом на крупных стартах
Инструкторская и судейская практика	5	Помощь в судействе юношеских стартов

Всего	100%	

Группа спортивного совершенствование (ГСС 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Развитие специальной и аэробной выносливости, повышение силы и скоростных качеств
Техническая	30	Совершенствование техники на нестабильных участках бурной воды
Тактическая	15	Разработка эффективных тактических моделей прохождения различных типов трасс
Теоретическая	10	Анализ видео тренировок и соревнований, изучение технических ошибок
Психологическая	10	Психологическая адаптация к условиям соревновательной борьбы
Инструкторская и судейская практика	5	Помощь в судействе областных стартов
Всего	100%	

Группа спортивного совершенствование (ГСС 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Поддержание и развитие высокого уровня силовой и скоростной подготовки
Техническая	30	Совершенствование техники на трассах повышенной сложности, адаптация к изменению условий
Тактическая	15	Углубленная работа над индивидуальной соревновательной тактикой
Теоретическая	10	Изучение периодизации тренировочного процесса
Психологическая	10	Навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях
Инструкторская и судейская практика	5	Помощь в судействе республиканских стартов
Всего	100%	

Группа спортивного совершенствование (ГСС свыше 2х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Специализированные тренировки выносливости в условиях высоких стартовых нагрузок

Техническая	30	Идеализация индивидуальной техники в условиях соревновательных заездов
Тактическая	15	Комплексное тактическое моделирование стартов разного уровня
Теоретическая	10	Разработка индивидуального плана подготовки с элементами самоконтроля
Психологическая	10	Психологическая устойчивость при максимальных нагрузках и стрессе
Инструкторская и судейская практика	5	Участие в судействе республиканских стартов
Всего	100%	

Группа высшего спортивного мастерства (ГВС)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	25	Поддержание и развитие высочайшего уровня специальной выносливости и взрывной силы Коррекция подготовки на основе индивидуальных физиологических данных
Техническая	35	Разработка личного соревновательного стиля
Тактическая	20	Построение тактических схем для прохождения трасс на чемпионатах мира и континентальных первенствах
Теоретическая	10	Глубокий анализ биомеханических характеристик, тактических ошибок, планирование
Психологическая	5	Психологическая оптимизация в условиях давления крупных международных стартов, ментальная подготовка к борьбе за призовые места
Инструкторская и судейская практика	5	Работа в качестве судьи по спорту, международного судьи
Всего	100%	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№		Единицы	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			

	Упражнения	измерения	мальчики	оценка	девочки	оценка	мальчики	оценка	девочки	оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1	Бег на 30 м	сек	6,9 не более	зачет	7,1 не более	зачет	6,2 не более	зачет	6,4 не более	зачет
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	6 не менее	зачет	4 не менее	зачет	10 не менее	зачет	5 не менее	зачет
3	Бег на 1000 м	Мин/сек	-	-	-	-	6,1 не более	зачет	6,3 не более	зачет
4	Смешанное передвижение	Мин/сек	7,1 не более	зачет	7,35 не более	зачет	-	-	-	-
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	См	+1	зачет	+3	зачет	+2	зачет	+3	зачет
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	110 не менее	зачет	105 не менее	зачет	130 не менее	зачет	120 не менее	зачет
7	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	Количество попаданий	2	зачет	1	зачет	-	-	-	-
8	Челночный бег 3х10 м	Сек	-	-	-	-	9,6 не более	зачет	9,9 не более	зачет
9	Метание мяча весом 150 г	м	-	-	-	-	19 не менее	зачет	13 не менее	зачет
10	Приседание, 15 сек	Количество раз	12 не менее	зачет	10 не менее	зачет	12 не менее	зачет	10 не менее	зачет
2. Нормативы специальной физической подготовки										
11	Плавание 50 м	Сек/мин	Без учета времени							

Для групп учебно-тренировочных (УТГ 1, УТГ 2)

№	Упражнения	Единицы измерения	Норматив			
			мальчики	оценка	девочки	оценка
1. Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 60 м	сек	10,4 не более	зачет	10,9 не более	зачет
2	Бег на 1500 м	Мин/сек	8,05 не более	зачет	8,29 не более	зачет
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	18 не менее	зачет	9 не менее	зачет
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	зачет	+6	зачет
5	Челночный бег 3 x 10 м	сек	8,7 не более	зачет	9,1 не более	зачет
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160 не менее	зачет	145 не менее	зачет
7	Метание мяча весом 150 г	м	26 не менее	зачет	18 не менее	зачет
2. Нормативы специальной физической подготовки						
8	Плавание 50 м	Мин/сек	1,30 не более	зачет	1,35	Не более
9	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа				

Для групп учебно-тренировочных (УТГ 3, УТГ св.3)

№	Упражнения	Единицы измерения	Норматив			
			мальчики	оценка	девочки	оценка
1. Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 60 м	сек	9,2 не более	зачет	10,4 не более	зачет
2	Бег на 2000 м	Мин/сек	9,4 не более	зачет	11,4 не более	зачет
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	24 не менее	зачет	10 не менее	зачет
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическ	см	+6	зачет		зачет

	ой скамье (от уровня скамьи)				+8	
5	Челночный бег 3 x 10 м	сек	7,8 не более	зачет	8,8 не более	зачет
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	190 не менее	зачет	160 не менее	зачет
7	Метание мяча весом 150 г	м	34 не менее	зачет	21 не менее	зачет
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	39 не менее	зачет	34 не менее	зачет
2. Нормативы специальной физической подготовки						
9	Плавание 50 м	Мин/сек	1,30 не более	зачет	1,35	Не более
10	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа				

Для групп спортивного совершенствования (СС 1)

№	Упражнения	Единицы измерения	Норматив			
			юноши	оценка	девушки	оценка
1. Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 60 м	сек	9,5 не более	зачет	10,1 не более	зачет
2	Бег на 1500 м	Мин/сек	6,5 не более	зачет	7,14 не более	зачет
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	28 не менее	зачет	14 не менее	зачет
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+9	зачет	+13	зачет
5	Челночный бег 3 x 10 м	сек	7,9 не более	зачет	8,2 не более	зачет
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	180 не менее	зачет	165 не менее	зачет
7	Метание мяча весом 150 г	м	33 не менее	зачет	22 не менее	зачет

2. Нормативы специальной физической подготовки						
8	Плавание 50 м	Мин/сек	1,24 не более	зачет	1,30 не более	зачет
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	10 не менее	зачет	5 не менее	зачет
10	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа				

Для групп спортивного совершенствования (СС 2)

№	Упражнения	Единицы измерения	Норматив			
			юноши	оценка	девушки	оценка
1. Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 60 м	сек	8,2 не более	зачет	9,6 не более	зачет
2	Бег на 2000 м	Мин/сек	8,1 не более	зачет	10,0 не более	зачет
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	36 не менее	зачет	15 не менее	зачет
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11	зачет	+15	зачет
5	Челночный бег 3 x 10 м	сек	7,2 не более	зачет	8,0 не более	зачет
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	215 не менее	зачет	180 не менее	зачет
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	49	зачет	43	зачет
8	Метание мяча весом 150 г	м	40 не менее	зачет	27 не менее	зачет
2. Нормативы специальной физической подготовки						
9	Плавание 50 м	Мин/сек	1,24 не более	зачет	1,30 не более	зачет
10	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	10 не менее	зачет	5 не менее	зачет

11	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа				

Для групп спортивного совершенствования (СС св.2)

№	Упражнения	Единицы измерения	Норматив			
			юноши	оценка	девушки	оценка
1. Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 100 м	сек	13,4 не более	зачет	16,0 не более	зачет
2	Бег на 2000 м	Мин/сек	-	-	9,5 не более	зачет
3	Бег на 3000 м	Мин/сек	12,4	зачет	-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	42 не менее	зачет	16 не менее	зачет
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13	зачет	+16	зачет
5	Челночный бег 3 x 10 м	сек	6,9 не более	зачет	7,9 не более	зачет
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	215 не менее	зачет	180 не менее	зачет
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	50	зачет	44	зачет
8	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	-	-	20 не менее	зачет
9	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	35	зачет	-	-
2. Нормативы специальной физической подготовки						
10	Плавание 50 м	Мин/сек	1,24 не более	зачет	1,30 не более	зачет
11	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	10 не менее	зачет	5 не менее	зачет

12	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа				

Для групп высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Единицы измерения	Норматив			
			юноши	оценка	девушки	оценка
1. Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 100 м	сек	13,1 не более	зачет	16,4 не более	зачет
2	Бег на 2000 м	Мин/сек	-	-	10,5 не более	зачет
3	Бег на 3000 м	Мин/сек	12,0	зачет	-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	44 не менее	зачет	17 не менее	зачет
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13	зачет	+16	зачет
5	Челночный бег 3 x 10 м	сек	7,1 не более	зачет	8,2 не более	зачет
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	240 не менее	зачет	195 не менее	зачет
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	48	зачет	43	зачет
9	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	-	-	21 не менее	зачет
10	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	37	зачет	-	-
2. Нормативы специальной физической подготовки						
11	Плавание 50 м	Мин/сек	1,24 не более	зачет	1,30 не более	зачет
12	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	10 не менее	зачет	5 не менее	зачет

[illegible]

[illegible]

28	Планшет	штука	команда	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2
29	Спец. видео аппаратура (камеры и монитор)	комплект	команда	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2
30	Система автоматической отсечки и времени	комплект	команда	-	-	-	-	-	-	1	2	1	2
31	Компьютер, ноутбук	штука	команда	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2
32	Принтер – сканер	штука	команда	-	-	-	-	-	-	1	2	1	2
33	Генератор	штука	команда	-	-	-	-	-	-	1	2	1	2
34	Ремнабор (клей эпоксидный, смола)	комплект	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
35	Карбон	метр квадрат	команда	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
36	Киперная лента	метр	команда	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
37	Ворота (2 вешки и поперечина) для соревнований	штука	команда	25	2	25	2	25	2	25	1		1

[illegible]

5	Футболка-куртка неопреновая с коротким рукавом	штука	человек	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1
6	Шорты (термо)	штука	человек	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1
7	Обувь неопреновая (высокие ботинки)	пара (2 штуки)	человек	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1
8	Штаны (термо белье)	штука	человек	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1
9	Штаны неопреновые	штука	человек	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1
10	Шорты неопреновые	штука	человек	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1
11	Обувь неопреновая (ботинки)	пара (2 штуки)	человек	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1
12	Пуловер (термо белье)	штука	человек	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1
13	Топдек C1 (юбка с курткой) с длинными	штука	человек	1	1	2	1	3	1	3	1	-	

[illegible]

22	Варежки и защитные	пара (2 штуки)	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
23	Шапочка неопреновая	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
24	Очки солнцезащитные	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
25	Штаны ветрозащитные	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
26	Дождевик	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
27	Гермомешок (гермосумка)	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-

Приложение 10
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по хоккею на траве

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по хоккею на траве.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	12	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	10	18	936
	УТГ св. 3	10	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	6	26	1352
	СС св. 2	6	28	1456
	ВСМ	5	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	кадеты/до 15 лет включительно	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	юноши/16-19 лет включительно			
	молодежь/20-21 лет включительно			
	взрослые/22 года и старше			

Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	7	7	до 14 дней		
	УТГ – 2	7	7	до 14 дней		
	УТГ – 3	7	7	до 14 дней		
	УТГ св. 3	7	7	до 14 дней		
	СС – 1	14	14	до 14 дней		
	СС – 2	14	14	до 14 дней		
	СС св. 2	14	14	до 14 дней		
	ВСМ	14	14	до 14 дней		
	Клубы/секции	21	21	до 14 дней		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных	кадеты/до 15 лет включительно	14	14	до 14 дней		Определяется администрацией организаций на текущий
	юноши/16-19 лет включительно	14	14	до 14 дней	до 5 дней, но не более 2 раз	

х команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	молодежь/20-21 лет включительно	14	14	до 14 дней	в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	взрослые/22 года и старше	21	21	до 14 дней		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организа- ции	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро- дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	1	4	1	1	1	4
	УТГ – 2	1	4	1	1	1	4
	УТГ – 3	1	4	1	1	1	4
	УТГ св. 3	1	4	1	1	1	4
	СС – 1	2	4	1	1	2	4
	СС – 2	2	4	1	1	2	4
	СС св. 2	3	4	1	1	3	4
	ВСМ	3	5	1	1	3	5
	Клубы секции /	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организа- ции , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам спорта (Р еспублика нский ДРС, ЦОП, ЦСП,	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	ЦОПР	В соответствии с требованиями ГСС св 2					
		В соответствии с требованиями ГВСМ					

тренировочные центры, Управлении и ли местные ДРС, ЦПОР)	УФКиС	
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован и я по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

[illegible]

	компл ектов	медал ей	компл ектов	медал ей	компл ектов	медал ей	компл ектов	медал ей	компл ектов	медал ей	компл ектов	медал ей	компл ектов	медал ей
Облас тные турни ры	3	20	3	20	3	20	3	20	3	20	3	20		
Респу блика нские турни ры	3	20	3	20	3	20	3	20	3	20	3	20		
Офиц иальн ые облас тные соре вн ован ия	3	20	3	20	3	20	3	20	3	20	3	20		
Офиц иальн ые респу блика нские соре вн ован ия	3	20	3	20	3	20	3	20	3	20	3	20		
Межд унаро дные соре вн ован ия	3	20	3	20	3	20	3	20	3	20	3	20		

Женщины

Виды соре вн ован ий	Обеспечение медалями													
	Девочки (не старше 12 лет)		Девочки (не старше 14 лет)		Кадеты (не старше 16 лет)		Девушки (не старше 18 лет)		Молодежь (не старше 21 года)		Взрослые (22 года и старше)			
	Кол-в о компл ектов	Кол-в о медал ей	Кол-в о компл ектов	Кол-в о медал ей	Кол-в о компл ектов	Кол-в о медал ей	Кол-в о компл ектов	Кол-в о медал ей	Кол-в о компл ектов	Кол-в о медал ей	Кол-в о компл ектов	Кол-в о медал ей	Кол-в о компл ектов	Кол-в о медал ей
Облас тные турни ры	3	20	3	20	3	20	3	20	3	20	3	20		
Респу блика	3	20	3	20	3	20	3	20	3	20		20		

нские турни ры										3			
Официальные областные соревнования	3	20	3	20	3	20	3	20	3	20	3	20	
Официальные республиканские соревнования	3	20	3	20	3	20	3	20	3	20	3	20	
Международные соревнования	3	20	3	20	3	20	3	20	3	20	3	20	

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

Виды соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	Судья международной категории
Районные турниры	7	3	-	-	-
Областные турниры	6	4	-	-	-
Республиканские турниры	4	3	2	1	-
Официальные областные соревнования	8	4	2	1	-

Официальные республиканские соревнования	8	2	2	2	2

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:	38	Всестороннее физическое развитие с помощью игр, эстафет. Приоритет - ловкость, координация, скорость.
ОФП	22	
СФП	16	
Техническая	41	Освоение навыков владения клюшкой и мячом, изучение техники простейших передач и ведений мяча. Изучение остановки мяча.
Тактическая	11	Простейшие комбинации, элементарная техника.
Теоретическая	7	Физическая культура и спорт в казахстане. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Теоретические основы выполнения технических элементов.
Психологическая	3	Создание благоприятных условий для тренировок
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	38	Развитие гибкости, ловкости, двигательных навыков. Подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на скакалках, на координационной лестнице.
ОФП	28	
СФП	10	
Техническая	41	Закрепление техники основных элементов. Передачи мяча на точность и стабильность.
Тактическая	10	простейшие комбинации, элементарная техника.
		Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим

Теоретическая	8	дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Воспитание нравственных качеств спортсмена. Техника игры и техническая подготовка.
Психологическая	3	Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	38	Общеразвивающая программа, совершенствование развития силы, скорости, ловкости и координации. Использование игр с мячом (футбол, ручной мяч и др.).
ОФП	26	
СФП	12	
Техническая	35	Совершенствование техники основных ударов. Освоение различных видов передач. Завершающие удары по воротам. Изучение финтов.
Тактическая	10	Основы тактики игры. Изучение простых комбинаций.
Теоретическая	10	Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований. Изучение схем атаки и защиты.
Психологическая	7	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач.
Инструкторская и судейская Практика		
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	38	Развитие физических качеств и координационных способностей спортсменов по повышению функциональных возможностей их организма. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.
ОФП	22	
СФП	16	
		Совершенствование технических элементов. Совершенствование

Техническая	35	различных передач и приемов мяча. Совершенствование игры в защите и атаке.
Тактическая	10	Совершенствование различных тактических комбинаций. Формирование индивидуального стиля игры.
Теоретическая	10	Основные тенденции развития хоккея на траве в казахстане и мире. Изучение современных схем игры. Общая характеристика спортивной подготовки. Роль физической и специальной подготовки спортсмена.
Психологическая	7	Обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях
Инструкторская и судейская Практика	-	
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	34	Преимущественное развитие быстроты и реакции. Развитие скорости, силы с собственным весом тела.
ОФП	20	
СФП	14	Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.
Техническая	30	Совершенствование технических элементов, тренировка передач мяча и остановки мяча. Совершенствование индивидуальных качеств.
Тактическая	14	Совершенствование тактических атакующих комбинаций. Развитие тактического мышления. Совершенствование защитных командных действий.
Теоретическая	12	Видео просмотр игры соперника. Построение схемы игры.
Психологическая	10	Закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств

		личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
Инструкторская и судейская Практика		
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	34	Развитие аэробной выносливости, игровой выносливости, скорости, общей силы. Увеличение роли специальной физической подготовки.
ОФП	18	
СФП	16	
Техническая	30	Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости выполнения всех ударов. Совершенствование атаки ворот. Отработка отбора мяча.
Тактическая	14	Совершенствование тактических комбинаций в атаке. Отработка командных действий в защите.
Теоретическая	12	Обучение самостоятельному анализу соперника. Планирование и контроль спортивной подготовки.
Психологическая	10	Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.
Инструкторская и судейская Практика		
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	29	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости, мощности, аэробной емкости. Применение легких утяжелений.
ОФП	15	
СФП	14	

Техническая	30	Работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов. Совершенствование различных техник передачи и остановки мяча . Техника отбора мяча.
Тактическая	18	Отработка современных мировых тактических схем игры в атаке и защите. Отработка атаки правым и левым краем.
Теоретическая	15	Тактический разбор игр, разработка тактических комбинаций. Установка на игру и разбор результатов игры.
Психологическая	8	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Инструкторская и судейская Практика	-	
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	29	Развитие силы отягощениями, интервальные тренировки со средней интенсивностью, развитие скоростно-силовых качеств, скоростной и игровой выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	12	
СФП	17	
Техническая	30	Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений. Изучение сложных технических элементов владения клюшкой и мячом.
Тактическая	18	Отработка сложных комбинаций взаимодействия в группах более 5 игроков
Теоретическая	15	основы тактики и тактическая подготовка. Тактический разбор игр, разработка тактических

		комбинаций. Установка на игру и разбор результатов игры
Психологическая	8	Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.
Инструкторская и судейская Практика	-	
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	28	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и игровой выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	10	
СФП	18	
Техническая	22	Совершенствование индивидуального мастерства. Совершенствование передач и приема мяча с сопротивлением. Изучение и применение сложно координационных финтов.
Тактическая	25	Сложно-комбинационные атаки. Комбинационная командная игра в атаке и защите.
Теоретическая	15	Тактический разбор своих игр и игр соперника. Разбор тактических комбинаций. Установка на игру.
Психологическая	8	Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов
Инструкторская и судейская Практика	2	Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах.

		Обучение судейства соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли ведущего судьи.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	28	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки, как базы для совершенствования игры. Высокоинтенсивные тренировки
ОФП	8	
СФП	20	
Техническая	20	Развитие индивидуального стиля игры. Совершенствование атакующих комбинаций. Изучение и применение современных стилей игры в атаке и обороне.
Тактическая	25	Видео просмотр и анализ современных тактических схем. Разработка индивидуальных тактических планов к конкретным соперникам, разбор игры и подготовка тактической стратегии .
Теоретическая	15	Основные тенденции развития хоккея на траве в казахстане и мире. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор игр, разработка тактических комбинаций. Установка на игру и разбор результатов игры
Психологическая	10	Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать.
Инструкторская и судейская Практика	2	Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами. Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и приемов . Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований . Судейство соревнований.
Всего	100	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

ГНП (мальчики/девочки)

В и д контрольно го упражнения	Оценка, баллы	Мальчики			Девочки		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
1	2	3	4	5	6	7	8
Бег на 30 м	10	5,6	5,4	5,2	6,1	5,9	5,7
	5	5,8	5,6	5,4	5,9	6,1	5,9
Прыжок в длину с места	10	152	160	168	148	158	170
	5	148	152	160	144	148	158
Челночный бег 5X10 м	10	19,6	19,2	18,9	20,6	20,3	20,0
	5	20,0	19,6	19,2	21,0	20,6	20,3

УТГ-1-2-3-4 (мальчики)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	1	2	3	4
1	2	3	4	5	6
Бег 30 метров	10	4,9	4,7	4,6	4,5
	5	5,2	4,9	4,7	4,6
Прыжок в длину с места	10	184	202	222	231
	5	170	184	202	222
Челночный бег 10X5 м	10	18,5	18,2	18,0	17,8
	5	19,0	18,5	18,2	18,0
Бег 2000м(с)	10	506	480	472	465
	5	526	506	480	472
Вис на согнутых руках(с)	10	19	21	25	32
	5	17	19	21	25

УТГ-1-2-3-4 (девочки)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	1	2	3	4
Бег 30 метров(с)	10 5	5,4 5,8	5,3 5,4	5,2 5,3	5,1 5,2
Прыжок в длину с места(см)	10 5	185 180	192 185	195 192	200 195
	10 5	19,5 20,0	19,3 19,5	19,1 19,3	19,0 19,1
Челночный бег 10X5 м (с)	10 5	19,5 20,0	19,3 19,5	19,1 19,3	19,0 19,1
	10 5	530 540	520 530	510 520	504 510
Бег 2000 м (с)	10 5	530 540	520 530	510 520	504 510

Вис на согнутых руках (с)	10 5	14 12	15 14	15 14	16 15

ГСС – 1-2-3 (юноши)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	1	2	3	
Бег 30 метров	10 5	4,2 4,4	4,1 4,2	4,1 4,1	
Прыжок в длину с места	10 5	251 240	256 251	260 256	
Челночный бег 10x5 м	10 5	17,2 17,4	17,0 17,2	16,8 17,0	
Бег 2000 м (с)	10 5	446 456	438 446	430 438	

ГСС-1-2-3-(девушки)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	1	2	3	
Бег 30 метров	10 5	4,8 5,0	4,7 4,8	4,6 4,7	
Прыжок в длину с места	10 5	216 206	223 216	225 223	
Челночный бег 10 X5 м	10 5	18,6 19,0	18,4 18,6	18,2 18,4	
Бег 2000 м	10 5	488 500	484 488	480 484	

ГВСМ (юноши)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	юноши	девушки		
1	2	3	4	5	6
Бег 30 метров	10 5	4,1 4,2	4,6 4,5		
Прыжок в длину с места	10 5	257 255	226 220		
Подтягивание в весе на перекладине	10 5	15 14	10 8		
Челночный бег 180 м	10 5	37,4 37,6	40,0 40,2		
Бег на 2000 м	10 5	430 450	480 490		

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся учебных групп

Наименование технического приема	Количество	Оценка выполнения
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения (девочки и мальчики)		
Широкий дриблинг	40	10
	35	5
Ведение и передача мяча в цель(с)	50,2	10
	54,2	5
Дальность броска мяча клюшкой (м)	15	10
	10	5
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Широкий дриблинг	46	10
	42	5
Ведение и передача мяча в цель(с)	47,6	10
	48,6	5
дальность броска мяча клюшкой(м)	18	10
	14	5
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Широкий дриблинг(раз)	49	10
	38	5
Ведение и передача мяча в цель(с)	45,4	10
	52,1	5
Дальность броска мяча клюшкой(м)	22,0	10
	13,0	5
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Широкий дриблинг(раз)	52	10
	42	5
Ведение и передача мяча в цель(с)	43,6	10
	50,0	5
Дальность броска мяча клюшкой(м)	26	10
	15	5
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Широкий дриблинг(раз)	55	10
	45	5
Ведение и передача мяча в цель(с)	42,0	10
	48,7	5
Дальность броска мяча клюшкой(м)	28,0	10
	16,0	5
Примечание-широкий дриблинг делать на расстоянии 90 см.		
Группы спортивного совершенствования (1-го, 2-го, свыше 2-х лет обучения)		
Широкий дриблинг(раз)	63–68	10
	52–56	5
Дальность броска мяча клюшкой(м)	32,0–35,0	10
	19,0–22,0	5
Время и точность ударов по воротам	8,4–8,2	
	18–20	

Время (с)	10,5–10,3	10
Точность(баллы)	15-17	5
Группы высшего спортивного мастерства (весь период)		
Широкий дриблинг(раз)	70–75	10
	65–70	5
Дальность броска мяча клюшкой(м)	40–50	10
	35–40	5
Время и точность ударов по воротам	8,2–8,0	10
Время (с)	18–20	
Точность(баллы)	10,3–10,0	
	15-17	5

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных, не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Клюшка для хоккея на траве	штука	2
2	Мяч для хоккея на траве	штука	100
3	Чехол для клюшки	Штука на игрока	1
4	Разлетайки	штука	36
5	Ворота с сеткой	штука	2
6	Конусы	штука	18
7	Мяч футбольный	штука	1
8	Фишки	штука	50
9	Площадка для хоккея на траве	штука	1
10	Легкоатлетические барьеры	штука	15
11	Жгуты	штука	30
12	Стойки	штука	10
13	Намотка для клюшки	Штука на игрока	1
14	Щитки для голени	Штука на игрока	1
15	Капа	Штука на игрока	2
16	Сумка для мячей	штука	1
17	Перчатка для игрока	Штука на игрока	1
18	Маска для игрока	штука	4
19	Защита колена для игрока	Пара	4
20	Пульсометр	Штука на игрока	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Игровая форма	комплект	40
2	Шорты	штука	20
3	Юбка	штука	20
4	Кроссовки для бега	пара на игрока	1
5	Футболка тренировочная	штука на игрока	2
6	Гетры	пара	20
7	Кепка	штука	20
8	Лосины	штука	40
9	Костюм тренировочный	штука	20
10	Защитная экипировка вратаря	штука	4

Примечание: количество наименований представлено из расчета на учебную группу

Приложение 11
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по пулевой стрельбе

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по пулевой стрельбе.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	10	8	416
	НП – 2	8	10	520
	УТГ – 1	8	12	624
	УТГ – 2	8	14	728
	УТГ – 3	6	18	936
	УТГ св. 3	6	20	1040
	СС – 1	5	24	1248
	СС – 2	4	26	1352
	СС св. 2	4	28	1456
	ВСМ	3	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Юноши/14-17 лет	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	Юниоры/18-20 лет			
	Молодежь/21-28 лет			
	Взрослые/29 лет и старше			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по				

военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0			
	НП – 2	0	18			
	УТГ – 1	0	18			
	УТГ – 2	12	18			
	УТГ – 3	18	18			
	УТГ св. 3	18	18			
	СС – 1	24	21			
	СС – 2	24	21			
	СС св. 2	24	21			
	ВСМ	24	21			
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		до 14 дней	до 7 суток, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администрацией организаций на текущий тренировочный год, в соответствии с календарным планом
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие	СС – 1	до 24 дней	до 21 дня			
	СС – 2	до 24 дней	до 21 дня			
	СС св. 2	до 24 дней	до 21 дня			

подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	ВСМ	до 24 дней	до 21 дня			спортивных мероприятий
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

		Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
						УТС к международ	УТС к республика

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	н ы м соревнован иям	нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	2	1	1	0	2
	УТГ – 1	1	2	1	2	1	2
	УТГ – 2	1	5	2	2	1	5
	УТГ – 3	1	5	2	2	1	5
	УТГ св. 3	2	5	2	2	2	5
	СС – 1	2	5	2	2	2	5
	СС – 2	2	5	2	2	2	5
	СС св. 2	2	5	2	2	2	5
	ВСМ	3	5	2	2	3	5
	Клубы секции /	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организаци и , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам спорта (Р еспублика нский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, Управлении и л и	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					
		В соответствии с требованиями ГВСМ					

местные ДРС, ЦПОР)	УФКиС	
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован и я по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины (личные, парные(микс: мужчина и женщина), командные соревнования)

[illegible]

е турниры	-	-	62	186	66	198	66	198	66	198
Официа льные областн ы е соревно вания	-	-	62	186	66	198	66	198	66	198
Официа льные республ икански е соревно вания	-	-	62	186	66	198	66	198	66	198
Междун ародные соревно вания	-	-	4	12	16	48	16	48	16	48

Женщины (личные, парные(микс: мужчина и женщина), командные соревнования)

Виды соревно ваний	Дети (12-13лет)		Юноши (14-17 лет)		Юниоры (18-20)		Молодежь (21-28 лет)		Взрослые (с 29 лет)	
	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей
Областн ы е турниры	-	-	62	186	66	198	66	198	66	198
Республ икански е турниры	-	-	62	186	66	198	66	198	66	198
Официа льные областн ы е соревно вания	-	-	62	186	66	198	66	198	66	198
Официа льные республ икански е соревно вания	-	-	62	186	66	198	66	198	66	198
Междун ародные соревно вания	-	-	4	12	16	48	16	48	16	48

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	не менее 10 человек	10 человек	0	0	0
Областные турниры	не менее 10 человек	10 человек	0	0	0
Республикански е турниры	не менее 12 человек	5 человек	5 человек	2 человека	0
Официальные областные соревнования	не менее 10 человек	9 человек	1 человек	0	0
Официальные республикански е соревнования	не менее 12 человек	2 человека	5 человек	3 человека	2 человека

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая	45	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно). Выполнение упражнений специальной физической направленности, устранения недостатков физического развития - тренировка определенных групп мышц.
		Обучение основным элементам техники выполнения выстрела, к

Техническая	40	которым относится прицеливание (как процесс), выполнение выпуска (нажатие на спусковой крючок). Обучение предусматривает освоение целого комплекса сложных и взаимосвязанных микро действий.
Тактическая	10	Разработка моделей тактики выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии, упражнения в целом.
Теоретическая	5	Физическая культура и спорт в Казахстане. Меры обеспечения безопасности, общие правила поведения на территории стрелкового объекта и на стрелковой площадке, проверка и закрепление знаний. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, удерживание , прицеливание, управление спуском при задержке дыхания (проверка понимания сути этих явлений) и т.п.
Психологическая	-	-
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	40	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно). Выполнение упражнений специальной физической направленности, устранения недостатков физического развития - тренировка определенных групп мышц. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).

Техническая	45	Закрепление техники основных элементов выполнения выстрела, к которым относится прицеливание (как процесс), умение держать ровно стрелкового оружия, выполнение выстрела. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).
Тактическая	10	Разработка моделей тактики выполнения выстрела, стрелковой серии, упражнения в целом.
Теоретическая	4	"Чистота" выполнения элементов" выстрела" без патрона. Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела, причины их возникновения (проверка понимания и повторение). Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Воспитание нравственных качеств спортсмена. Техника безопасности
Психологическая	1	Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, нормирование установки на тренировочную деятельность.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	35	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно). Выполнение упражнений специальной физической направленности, устранения

		недостатков физического развития - тренировка определенных групп мышц. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).
Техническая	45	Совершенствование элементов техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): однообразие изготовки (в избранном упражнении), устранение неточностей, удерживание, прицеливание (однообразное накладывание на гребень приклада головы), прицеливание при выполнении выстрелов по мишеням.
Тактическая	11	Развитие способности формировать, выбирать и реализовывать наиболее рациональные и адекватные сложившимся условиям программы тактики выполнения выстрела, стрелковой серии и упражнения в целом в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной борьбы.
Теоретическая	5	Внутренний контроль (умение "слышать" себя) за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела (уточнение понимания). Автономная работа указательного пальца при управлении спуском, без включения каких-либо других мышц (проверка понимания и повторение). Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований. Техника безопасности
Психологическая	3	Психологическая подготовка к многолетнему тренировочному процессу; общая психологическая подготовка к соревновательной деятельности.
Инструкторская и судейская Практика	1	Овладение терминологией стрельбы и применение ее на занятиях.

Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	34	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно). Выполнение упражнений специальной физической направленности, устранения недостатков физического развития - тренировка определенных групп мышц. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).
Техническая	43	Совершенствование техники стрельбы а) основных элементов техники выстрела (прицеливания, изготовления и выполнения выпуска); а) элементов выстрела (изготовка, способ удержания спортивного оружия, управление дыханием, собственно прицеливание); б) микроэлементов (положение ног, туловища, рук, головы, изготовления спортсмена-стрелка, способы правильного расположения спортсмена и т.п.); в) техники выполнения выстрела в целом.
Тактическая	12	Развитие способности формировать, выбирать и реализовывать наиболее рациональные и адекватные сложившимся условиям программы тактики выполнения выстрела, стрелковой серии и упражнения в целом в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной борьбы.
		"Сохранение рабочего состояния перед, во время и после выстрела"

Теоретическая	5	; координирование удержания системы "стрелок-оружие", удержание, прицеливания, плавного без рывка нажима на спусковой крючок при задержке дыхания ("параллельность работ") Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований.
Психологическая	5	Психологическая подготовка к многолетнему тренировочному процессу; общая психологическую подготовка к соревновательной деятельности.
Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков и умений по организации учебно-тренировочного занятия. Совершенствование умений для проведения разминки в группе. Участие в судействе городских соревнований в роли судьи.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно). Выполнение упражнений специальной физической направленности, устранения недостатков физического развития - тренировка определенных групп мышц. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).
		Совершенствование техники стрельбы а) основных элементов

Техническая	43	техники выстрела (прицеливания, стойка спортсмена и выполнения выстрела); а) элементов выстрела (изготовка, управление дыханием, собственно прицеливание); б) микроэлементов (положение ног, туловища, рук, головы и т.п.); в) техники выполнения выстрела в целом.
Тактическая	15	Развитие способности формировать, выбирать и реализовывать наиболее рациональные и адекватные сложившимся условиям программы тактики выполнения выстрела, стрелковой серии и упражнения в целом в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной борьбы.
Теоретическая	6	"Самоконтроль", его цель и необходимость ведения дневника. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. "Сохранение рабочего состояния перед, во время и после выстрела". Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований.
Психологическая	5	Психологическая подготовка к многолетнему тренировочному процессу; общая психологическая подготовка к соревновательной деятельности. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию
Инструкторская и судейская Практика	1	Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, судьи-линии мишени, судьи хронометриста.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
		Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической

Физическая	30	направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно). Выполнение упражнений специальной физической направленности, устранения недостатков физического развития - тренировка определенных групп мышц. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).
Техническая	41	Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Совершенствование техники выстрела и прицеливания. Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей характера спортсмена.
Тактическая	17	Стрельба на запись с выполнением тактических установок тренера.
Теоретическая	6	Общая и специальная психологическая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Тактический разбор, разработка тактических комбинаций.
Психологическая	5	Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.
Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков по руководству командой на соревнованиях. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли

		судьи, старшего судьи, судьи-линии мишени и в составе секретариата.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	24	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно). Выполнение упражнений специальной физической направленности, устранения недостатков физического развития - тренировка определенных групп мышц. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).
Техническая	42	Работа над повышением точности попадания, стабильности стрельбы, умение стрелять в команде.
Тактическая	22	Стрельба на запись с выполнением тактических установок тренера.
Теоретическая	6	Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и специальная психологическая подготовка.
Психологическая	5	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Инструкторская и судейская	1	Умение самостоятельно составлять план тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Проведение анализа тренировочных и соревновательных нагрузок.

Практика		Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-хронометриста и в составе секретариата.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	24	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно). Выполнение упражнений специальной физической направленности, устранения недостатков физического развития - тренировка определенных групп мышц. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).
Техническая	38	Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений.
Тактическая	26	Стрельба на запись с выполнением тактических установок тренера.
Теоретическая	6	Общая и специальная психологическая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Разработка тактических комбинаций. Установка на матч и разбор результатов матчей
		Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств,

Психологическая	5	значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.
Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе городских соревнований в качестве секретаря, главного судьи.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	22	Общefизическая подготовка: выполнение упражнений общefизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно). Выполнение упражнений специальной физической направленности, устранения недостатков физического развития - тренировка определенных групп мышц. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).
Техническая	32	Совершенствование техники стрельбы и прицеливания, выстрела, восстановления дыхания.
Тактическая	32	Стрельба на запись с выполнением тактических установок тренера
Теоретическая	7	Общая и специальная психологическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Тактический разбор матчей.

Психологическая	6	Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и само регуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов
Инструкторская и судейская практика	1	Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, главного секретаря.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	20	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно). Выполнение упражнений специальной физической направленности, устранения недостатков физического развития - тренировка определенных групп мышц. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).
Техническая	32	Совершенствование техники выстрела.
Тактическая	34	Стрельба на запись с выполнением тактических установок тренера.
Теоретическая	7	Основные тенденции развития пулевой стрельбы в Казахстане и мире. Общая и специальная психологическая подготовка.
Психологическая	6	Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение

		его анализировать и корректировать.
Инструкторская и судейская Практика	1	Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами. Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и приемов . Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований . Судейство командных, личных первенств и матчей.
Всего	100	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1	Бег на 60 м	сек.	9,3	10,1	9,2	10,0
1.2	Прыжки в длину	см.	210	200	220	210
1.3	Сгибание рук в упоре лежа	Кол-во повт.	24	15	26	17
1.4	Подъемы тела на перекладине	Кол-во повт.	12	-	15	5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Вис на перекладине на двух руках	сек.	60	30	120	60
2.2	Удержание веса перед собой 5 кг.	мин.	3	2	5	4

Для группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 100	сек.	14,2	16
1.2	Подъемы тела на перекладине	Кол-во повт.	15	5

1.3	Сгибание рук в упоре лежа	Кол-во повт.	30	20
Нормативы специальной подготовки				
2.1	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа* (мин. сек.)	мин.	25 мин.	20 мин.
2.2	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя* (мин. сек.)	мин.	10 мин.	8 мин.
2.3	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (мин. сек.)	мин.	15 мин.	12 мин.
2.4	Удержание пистолета в позе-изготовке	мин.	2 мин.	1 мин. 30 сек
2.5	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 30 с, отдых не более 1 мин	кол-во повт.	10 раз	
2.6	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 25 сек., отдых не более 1 мин.	кол-во повт.		10 раз
Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (до трех лет)	Спортивные разряды		
3.2.	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (свыше трех лет)	Спортивные разряды		

Для групп спортивного совершенствования

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 1000 метров	мин. сек.	4.30	-
1.2	Бег 500 метров	мин. сек.	-	2.45
1.3				

Нормативы специальной подготовки				
2.1	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа* (мин. сек.)	мин.	25 мин.	20 мин.
2.2	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя* (мин. сек.)	мин.	8 мин.	8 мин.
2.3	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (мин. сек.)	мин.	12 мин.	12 мин.
2.4	Удержание пистолета в позе-изготовке	мин.	2 мин. 30 сек	2 мин.
2.5	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 упражнения с перерывами не более 3 мин.	мин.	10 мин. каждое	10 мин. каждое
2.6	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин.	мин.	40 сек. каждое	35 сек. каждое
Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (до трех лет) КМС			

Для групп высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 1000 метров	мин. сек.	3.50	-
1.2	Бег 500 метров	мин. сек.	-	2.15
1.3	Подъем туловища из положения лежа	Кол-во повт.	50	40
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	Кол-во повт.	30	20
1.5	Прыжки со скакалкой без остановки	Кол-во повт.	100	100

1.6	Прыжки в длину с места	см.	250	210
2. Нормативы специальной подготовки				
2.1	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа* (мин. сек.)	мин.	30 мин.	25 мин.
2.2	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя* (мин. сек.)	мин.	10 мин.	10 мин.
2.3	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (мин. сек.)	мин.	15 мин.	15 мин.
2.4	Удержание пистолета в позе-изготовке	мин.	3 мин. 30 сек	3 мин.
2.5	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 упражнения с перерывами не более 3 мин.	мин.	15 мин. каждое	15 мин. каждое
2.6	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин.	мин.	50 сек. каждое	40 сек. каждое
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (до трех лет)	МС		

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Единицы обеспечения	Количество изделий

1	Куртка, брюки стрелковые кожаные	комплект	человек	1
2	Ботинки стрелковые	пара (2 штуки)	человек	1
3	Рукавицы стрелковые кожаные	пара (2 штуки)	человек	1
4	Стрелковые очки	комплект	человек	1
5	Свитер стрелковый	штука	человек	1
6	Трико стрелковое	штука	человек	1
7	Ремень стрелковый винтовочный	штука	человек	1
8	Наушники стрелковые	штука	человек	1
9	Подколенник	пара (2 штуки)	человек	1
10	Наглазник стрелковый	штука	человек	1
11	Кепка стрелковая	штука	человек	1
12	Наушники для стрельбы	штука	человек	1
13	Пневматические винтовки	штука	человек	1
14	Пневматические пистолеты	штука	человек	1
15	Малокалиберные спортивные винтовки	штука	человек	1
16	Малокалиберные целевые пистолеты	штука	человек	1
17	Малокалиберные целевые самозарядные пистолеты	штука	человек	1
18	Оптические трубы для наблюдения	штука	человек	1
19	Прицел оптический	штука	человек	1
20	Прицел диоптрический	штука	человек	1
21	Мушки винтовочные	штука	человек	2
22	Затыльник винтовочный (в сборе)	штука	человек	3
23	Накладка(гриб) винтовочный	штука	человек	1
24	Стрелковые дневники	штука	человек	1

25	Кейс для перевозки оружия	штука	человек	2
26	Кейс для перевозки патронов	штука	человек	1
27	Патроны калибра 5.6, 6.0, 7.62 миллиметров	штука	человек	25000
28	П у л ь к и пневматические 4.5 миллиметров	штука	человек	30000
29	Масло оружейное	литр	человек	0,5
30	Масло щелочное	литр	человек	0,5
31	Шомпол	штука	человек	1
32	Протирки	штука	человек	1500
33	Ершики	штука	человек	2
34	Мишени бумажные (№ 7,6; № 8; № 4; № 1; № 9; Движущая мишень-10 метров)	штука	человек	32500
35	Мишени рулонные бумажные для электронных установок	штука	человек	25
36	Мишени рулонные резиновые для электронных установок	штука	человек	25
37	Стрелковый электронный тренажер	штука	человек	1
38	Мяч футбольный	штука	учебная группа	1
39	Мяч баскетбольный	штука	учебная группа	1
40	С т о й к и винтовочные	штука	человек	1
41	Тренажер для мышц запястья	штука	учебная группа	1
42	Скакалка	штука	человек	1
43	Стрелковый монокль на прицел	штука	человек	1
44	М у ш к а регулирующаяся	штука	человек	1
45	Уровень наружный	штука	человек	1
46	Крюк винтовочный	комплект	человек	1
47	Надставка под прицел	комплект	человек	1
48	Надставка под мушку	комплект	человек	1

[illegible]

[illegible]

27	калибра 5.6, 6.0, 7.62 миллиметров	штука	человек	12300	1	15000	1	19000	1	25000	1
28	Пульки пневматические 4.5 миллиметров	штука	человек	12300	1	15000	1	20000	1	30000	1
29	Масло оружейное	литр	человек	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1
30	Масло щелочное	литр	человек	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1
31	Шомпол	штука	человек	1	3	1	3	1	3	1	3
32	Протирки	штука	человек	1500	1	1500	1	1500	1	1500	1
33	Ершики	штука	человек	2	1	3	1	3	1	3	1
34	Мишени бумажные (№ 7,6; № 8; № 4; № 1; № 9 ; Движущая мишень - 10 метров)	штука	человек	13000	1	16500	1	21500	1	32500	1
35	Мишени рулонные бумажные для электронных установок	штука	человек	10	1	12	1	15	1	25	1
36	Мишени рулонные резиновые для	штука	человек	10	1	12	1	15	1		1

[illegible]

49	измерения спуска	штука	человек	-	-	1	4	1	4	1	4
50	Скоростемер	штука	человек	-	-	1	4	1	4	1	4
51	Баллон для заправки воздуха	штука	группа	-	-	1	4	1	4	1	4
52	Баллон воздушный для оружия	штука	человек	-	-	1	10	1	10	1	10
53	Подставка по пистолету	штука	человек	-	-	1	4	1	4	1	4
54	Электронные мишенные установки	комплект	сборная	-	-	-	-	10	4	10	4
55	Монитор для показывающих результатов	комплект	сборная	-	-	-	-	5	4	5	4
56	Ноутбук для работы с электронными мишенями	комплект	сборная	-	-	-	-	5	4	5	4

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Куртка, брюки стрелковые кожаные	комплект	1
2	Ботинки стрелковые	пара (2 штуки)	1
3	Рукавицы стрелковые кожаные	пара (2 штуки)	1
4	Стрелковые очки	комплект	1
6	Свитер стрелковый	штука	1
7	Трико стрелковое	штука	1
8	Ремень стрелковый винтовочный	штука	1

10	Наглаз н и к стрелко вый	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1
11	Кепка стрелко вая	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1

Приложение 12
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по регби 7

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов . Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по регби 7 (летний Олимпийский вид спорта).

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.
2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.
3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.
4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.
5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	12-16	8	416
	НП – 2	12-16	10	520
	УТГ – 1	10-14	12	624
	УТГ – 2	10-14	14	728
	УТГ – 3	10-14	18	936
	УТГ св. 3	10-14	20	1040
	СС – 1	6-10	24	1248
	СС – 2	6-10	26	1352
	СС св. 2	6-10	28	1456
	ВСКМ	5-9	32- 36 (при наличии в составе группы членов сборной команды РК)	1664-1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	кадеты/до 15 лет включительно	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	юноши/16-19 лет включительно			
	молодежь/20-21 лет включительно			
	взрослые/22 года и старше			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	18 до 21	18 до 21	до 12		
	УТГ – 2	18 до 21	18 до 21	до 12		
	УТГ – 3	18 до 21	18 до 21	до 12		
	УТГ св. 3	18 до 21	18 до 21	до 12		
	СС – 1	18 до 21	18 до 21	до 12		
	СС – 2	18 до 21	18 до 21	до 12		
	СС св. 2	18 до 21	18 до 21	до 12		
	ВСМ	18 до 21	18 до 21	до 12		
	Клубы/секции	18 до 21	18 до 21	до 12		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта	кадеты/до 15 лет включительно	18 до 21	18 до 21	до 12		
	юноши/16-19 лет включительно	18 до 21	18 до 21	до 12		
	молодежь/20-21 лет включительно	21	18	до 12		
						Определяется администрацией организаций

(Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	взрослые/22 года и старше	21	18	до 12	до 7 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	на текущий тренировочны й год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
Спортивные федерации, организации, организующи е соревнования п о военно-прикл адным и служебно-при кладным видам спорта, ведомственны е спортивные общества и общественны е объединения, центры физической культуры, осуществляю щие развитие физической культуры и спорта		21	18	до 12		
		21	18	до 12		
		21	18	до 12		
		21	18	до 12		
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля	НП – 1	0	0		0		
	НП – 2	0	0		1	0	0
	УТГ – 1	1	4		2	3	4

е т с я учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ – 2	1	4		2	3	4
	УТГ – 3	1	4		2	3	4
	УТГ св. 3	1	4		2	3	4
	СС – 1	1	4		2	3	4
	СС – 2	1	4		2	3	4
	СС св. 2	1	4		2	3	4
	ВСМ	2	4		2	3	4
	Клубы секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении и ли местные ДРС, ЦПОР)	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					
	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
Спортивные федерации, организации,							

организующ и е соревнован и я по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен ные спортивные общества и общественн ые объединени я, центры физической культуры, осуществля ющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

Мужчины

[illegible]

ы е республика нские соревнования	3	42	3	42	3	42	3	42	3	42	3	42	3	42
Международные соревнования	3	42	3	42	3	42	3	42	3	42	3	42	3	42

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	3	3	-	-	-
Областные турниры	5	5	-	-	-
Республиканские турниры	5	5	3	2	1
Официальные областные соревнования	5	5	1	-	-
Официальные республиканские соревнования	5	5	3	2	1

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:	50	ОФП (обще-физические и специально-развивающие упражнения)
		Задачи средства и методы:

Техническая	48	Освоение техники и тактики игры в регби
Тактическая	-	
Теоретическая	2	Сведения о строении и функциях организма человека, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, правила игры в регби
Психологическая	-	
Инструкторская и судейская Практика	-	
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	31,7	ОФП (обще-физические и специально-развивающие упражнения)
Техническая	48,3	Задачи средства и методы: Освоение техники и тактики игры в регби
Тактическая	16,7	Овладение основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите, формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам
Теоретическая	2	Сведения о строении и функциях организма человека, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, правила игры в регби
Психологическая	1,3	- Значение психологической подготовки в спорте - Цели и задачи психологической работы со спортсменами - Мотивация и целеполагание - Эмоциональная устойчивость Концентрация и внимание Концентрация и внимание
Инструкторская и судейская практика	31,7	ОФП (обще-физические и специально-развивающие упражнения)
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Физическая (всего). Из них:	23	офп (обще-физические и специально-развивающие упражнения)
Техническая	49,6	задачи средства и методы: совершенствование техники и тактики игры в регби
Тактическая	17,9	совершенствование основ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите, тактических умений с учетом игровых амплуа в команде, формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам, развитие способности к быстрым переключениям в действиях- от нападения к защите и от защиты к нападению, изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.
Теоретическая	6	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений. Характеристика физического развития двигательных качеств регбистов в возрастном аспекте. Качественный особенности регбистов по игровым функциям. Влияние занятий регби на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, нагрузка и отдых, основы техники и тактики игры в регби, основы методики обучения регби, планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор ролевых игр. Анализ видеоматериалов игр
Психологическая	3,5	-значение психологической подготовки в спорте -цели и задачи психологической работы со спортсменами -мотивация и целеполагание -эмоциональная устойчивость Концентрация и внимание
		Роль судьи в спортивных соревнованиях. Основные правила

Инструкторская и судейская Практика	-	и нормативы судейства в выбранном виде спорта. Подготовка к судейству: изучение правил, тренировки по принятию решений. Практическое применение правил на соревнованиях
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	23,8	офп (обще-физические и специально-развивающие упражнения)
Техническая	23,8	задачи средства и методы: совершенствование техники и тактики игры в регби
Тактическая	37,4	совершенствование основ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите, тактических умений с учетом игровых амплуа в команде, формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам, развитие способности к быстрым переключениям в действиях- от нападения к защите и от защиты к нападению, изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.
Теоретическая	6,8	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений. Характеристика физического развития двигательных качеств регбистов в возрастном аспекте. Качественный особенности регбистов по игровым функциям. Влияние занятий регби на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, нагрузка и отдых, основы техники и тактики игры в регби, основы методики обучения регби, планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Установка игрокам перед

		соревнованиями и разбор ролевых игр. Анализ видеоматериалов игр
Психологическая	6,8	-значение психологической подготовки в спорте -цели и задачи психологической работы со спортсменами -мотивация и целеполагание -эмоциональная устойчивость Концентрация и внимание
Инструкторская и судейская Практика	1,4	Роль судьи в спортивных соревнованиях Основные правила и нормативы судейства в выбранном виде спорта Подготовка к судейству: изучение правил, тренировки по принятию решений Практическое применение правил на соревнованиях
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	23,8	офп (обще-физические и специально-развивающие упражнения)
Техническая	20,6	задачи средства и методы: совершенствование техники и тактики игры в регби
Тактическая	38,6	совершенствование основ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите, тактических умений с учетом игровых амплуа в команде, формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам, развитие способности к быстрым переключениям в действиях- от нападения к защите и от защиты к нападению, изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.
		Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений. Характеристика физического развития

Теоретическая	10,6	двигательных качеств регбистов в возрастном аспекте. Качественный особенности регбистов по игровым функциям. Влияние занятий регби на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, нагрузка и отдых, основы техники и тактики игры в регби, основы методики обучения регби, планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор ролевых игр. Анализ видеоматериалов игр
Психологическая	5,3	-значение психологической подготовки в спорте -цели и задачи психологической работы со спортсменами -мотивация и целеполагание -эмоциональная устойчивость Концентрация и внимание
Инструкторская и судейская Практика	1,1	Роль судьи в спортивных соревнованиях Основные правила и нормативы судейства в выбранном виде спорта Подготовка к судейству: изучение правил, тренировки по принятию решений Практическое применение правил на соревнованиях
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	25	офп (обще-физические и специально-развивающие упражнения)
Техническая	20,2	задачи средства и методы: совершенствование техники и тактики игры в регби
		совершенствование основ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите, тактических умений с учетом игровых амплуа в команде, формирование тактических умений в процессе

Тактическая	39,5	обучения техническим приемам, развитие способности к быстрым переключениям в действиях- от нападения к защите и от защиты к нападению, изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.
Теоретическая	9,5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений. Характеристика физического развития двигательных качеств регбистов в возрастном аспекте. Качественный особенности регбистов по игровым функциям. Влияние занятий регби на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, нагрузка и отдых, основы техники и тактики игры в регби, основы методики обучения регби, планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор ролевых игр. Анализ видеоматериалов игр
Психологическая	4,8	-значение психологической подготовки в спорте -цели и задачи психологической работы со спортсменами -мотивация и целеполагание -эмоциональная устойчивость Концентрация и внимание
Инструкторская и судейская Практика	1	Роль судьи в спортивных соревнованиях Основные правила и нормативы судейства в выбранном виде спорта Подготовка к судейству: изучение правил, тренировки по принятию решений Практическое применение правил на соревнованиях
Всего	25	офп (обще-физические и специально-развивающие упражнения)

Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24,8	офп (обще-физические и специально-развивающие упражнения)
Техническая	22	задачи средства и методы: совершенствование техники и тактики игры в регби
Тактическая	39,7	совершенствование основ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите, тактических умений с учетом игровых амплуа в команде, формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам, развитие способности к быстрым переключениям в действиях- от нападения к защите и от защиты к нападению, изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.
Теоретическая	7,9	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений. Характеристика физического развития двигательных качеств регбистов в возрастном аспекте. Качественный особенности регбистов по игровым функциям. Влияние занятий регби на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, нагрузка и отдых, основы техники и тактики игры в регби, основы методики обучения регби, планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор ролевых игр. Анализ видеоматериалов игр
Психологическая	4	-значение психологической подготовки в спорте -цели и задачи психологической работы со спортсменами -мотивация и целеполагание

		-эмоциональная устойчивость Концентрация и внимание
Инструкторская и судейская Практика	1,6	Роль судьи в спортивных соревнованиях Основные правила и нормативы судейства в выбранном виде спорта Подготовка к судейству: изучение правил, тренировки по принятию решений Практическое применение правил на соревнованиях
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24,5	офп (обще-физические и специально-развивающие упражнения)
Техническая	21,3	задачи средства и методы: совершенствование техники и тактики игры в регби
Тактическая	41,4	совершенствование основ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите, тактических умений с учетом игровых амплуа в команде, формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам, развитие способности к быстрым переключениям в действиях- от нападения к защите и от защиты к нападению, изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность.
Теоретическая	7,6	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений. Характеристика физического развития двигательных качеств регбистов в возрастном аспекте. Качественный особенности регбистов по игровым функциям. Влияние занятий регби на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль и

		самоконтроль, нагрузка и отдых, основы техники и тактики игры в регби, основы методики обучения регби, планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор ролевых игр. Анализ видеоматериалов игр
Психологическая	3,7	-значение психологической подготовки в спорте -цели и задачи психологической работы со спортсменами -мотивация и целеполагание -эмоциональная устойчивость Концентрация и внимание
Инструкторская и судейская Практика	1,5	Роль судьи в спортивных соревнованиях Основные правила и нормативы судейства в выбранном виде спорта Подготовка к судейству: изучение правил, тренировки по принятию решений Практическое применение правил на соревнованиях
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	22,5	офп (обще-физические и специально-развивающие упражнения)
Техническая	20,3	задачи средства и методы: совершенствование техники и тактики игры в регби
Тактическая	41,4	совершенствование основ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите, тактических умений с учетом игровых амплуа в команде, формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам, развитие способности к быстрым переключениям в действиях- от нападения к защите и от защиты к нападению, изучать соперников, их тактический

		арсенал, техническую и волевую подготовленность.
Теоретическая	10,6	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений. Характеристика физического развития двигательных качеств регбистов в возрастном аспекте. Качественный особенности регбистов по игровым функциям. Влияние занятий регби на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, нагрузка и отдых, основы техники и тактики игры в регби, основы методики обучения регби, планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор ролевых игр. Анализ видеоматериалов игр
Психологическая	3,7	-значение психологической подготовки в спорте -цели и задачи психологической работы со спортсменами -мотивация и целеполагание -эмоциональная устойчивость Концентрация и внимание
Инструкторская и судейская Практика	1,5	Роль судьи в спортивных соревнованиях Основные правила и нормативы судейства в выбранном виде спорта Подготовка к судейству: изучение правил, тренировки по принятию решений Практическое применение правил на соревнованиях
Всего	100 %	

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Бег на 30 м	Секунды	5,4	10	5,7	10	5,0	10	5,4	10
1.2.	Бег на 60 м	Секунды	9,8	10	10,8	10	9,8	10	10,7	10
1.3.	Бег на 100 м	Секунды	16,0	10	16,4	10	15,8	10	16,2	10
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1.	Вис на перекладине на двух руках	Секунды	30,0	10	25,0	10	35,0	10	30,0	10
2.2.	Подтягивание на перекладине	Единиц	10	10	3-5	10	14	10	5-9	10
2.3.	Прыжок в длину	Сантиметры	195	10	175	10	200	10	190	10

Для групп учебно-тренировочных

№	Упражнения	Единица Измерения	Норматив до года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	Секунды	5,1	10	5,4	10
1.2.	Бег на 60 м	Секунды	8,4	10	8,7	10
1.3.	Бег на 100 м	Секунды	15,8	10	16,0	10
1.4.	Бег на 3000 м	Минут	15	10	18	10
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Подтягивание на перекладине	Единиц	8	10	5	10
2.2.	Отжимание	Единиц	10	10	8	10
2.3.	Прыжок в длину	Сантиметры	200	10	190	10

Для групп спортивного совершенствования

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,0	10	5,6	10
1.2.	Бег на 60 м	секунды	8,0	10	9,8	10
1.3.	Бег на 100 м	секунды	15,4	10	14,0	10
1.4.	Бег на 3000 м	минут	12,0	10	18	10
2. Нормативы специальной физической подготовки						

[illegible]

9	Мяч игровой	штука	учебная группа	10	1	10	1	15	1	15	1	-	-
10	Навигатор-спутниковая система навигации (GPS)	штука	человек	-	-	-	-	12	5	15	5	-	-
11	Сумка для регби мячей на 12 шт.	штука	отделение	-	-	-	-	2	1	3	1	-	-
12	комплект судьи (карточки, тайм-ути, свисток)	комплект	отделение	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
13	Полусферы балансовые	штука	человек	-	-	-	-	-	-	14	2	-	-
14	Утяжелитель для рук	пара (2 штуки)	человек	12	1	12	1	12	1	15	1	-	-
15	Утяжелитель для ног	пара (2 штуки)	человек	12	1	12	1	12	1	15	1	-	-
16	Видеокамера	штука	отделение	1	-	1	-	1	-	1	-	1	<*>

Приложение 13
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по стрельбе из лука

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по стрельбе из лука.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	10	8	416
	НП – 2	8	10	520
	УТГ – 1	8	12	624
	УТГ – 2	8	14	728
	УТГ – 3	6	18	936
	УТГ св. 3	6	20	1040
	СС – 1	5	24	1248
	СС – 2	4	26	1352
	СС св. 2	4	28	1456
	ВСМ	3	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		

Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	СС – 1	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов
	СС – 2	
	СС св. 2	
	ВСМ	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание

Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	Определяется администраци е й организаций на текущий тренировочны й год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	до 24	до 21	до 14	до 7 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
	УТГ – 2	до 24	до 21	до 14		
	УТГ – 3	до 24	до 21	до 14		
	УТГ св. 3	до 24	до 21	до 14		
	СС – 1	до 24	до 21	до 14		
	СС – 2	до 24	до 21	до 14		
	СС св. 2	до 24	до 21	до 14		
	ВСМ	до 24	до 21	до 14		
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации				
Организации, осуществляющ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляющ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	СС – 1	до 24	до 21	до 14		
	СС – 2	до 24	до 21	до 14		
	СС св. 2	до 24	до 21	до 14		
	ВСМ	до 24	до 21	до 14		
Спортивные федерации, организации, организующи е соревнования п о военно-прикл адным и служебно-при кладным видам спорта,						

ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с портивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	2	4	2	2	2	8
	УТГ – 2	2	4	2	2	2	8
	УТГ – 3	4	4	2	2	4	8
	УТГ св. 3	4	4	2	2	4	8
	СС – 1	6	6	4	4	10	8
	СС – 2	6	6	4	4	10	8
	СС св. 2	8	8	4	4	12	10
	ВСМ	10	6	4	4	16	12
	Клубы секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					

штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении и ли местные ДРС, ЦПОР)	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Областные турниры	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30
Республиканские турниры	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30
Официальные областные соревнования	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30
Официальные республиканские соревнования	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30
Международные соревнования	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30	4+(2 микс)	30

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	10	5	2	1	-
Областные турниры	10	5	2	1	-
Республиканские турниры	10	10	10	10	1
Официальные областные соревнования	10	10	10	10	1
Официальные республиканские соревнования	15	10	10	10	1

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:	45	Всестороннее физическое развитие с помощью игр, эстафет, других видов спорта. Приоритет развитие выносливости, силы, гибкости, быстроты, ловкости.
Офп	33	
Сфп	12	
Техническая	40	Обучение основным элементам техники выполнения выстрела, к которым относится прицеливание (как процесс), натяжение лука, выполнение выпуска (расслабление пальцев и освобождение тетивы из захвата). Обучение предусматривает освоение целого комплекса сложных и взаимосвязанных микродействий.
Тактическая	10	Разработка моделей тактики выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии, упражнения в целом .
Теоретическая	5	Физическая культура и спорт в казахстане. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Теоретические основы выполнения технических элементов. Техника безопасности
Психологическая	-	-
Инструкторская и судейская	-	-
Практика	-	-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	40	Всестороннее физическое развитие с помощью игр, эстафет, других видов спорта. Приоритет развитие выносливости, силы, гибкости, быстроты, ловкости.
Офп	28	
Сфп	12	
Техническая	45	Закрепление техники основных элементов выполнения выстрела, к которым относится прицеливание (как процесс), натяжение лука, выполнение

		выпуска (расслабление пальцев и освобождение тетивы из захвата).
Тактическая	10	Разработка моделей тактики выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии, упражнения в целом.
Теоретическая	4	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Воспитание нравственных качеств спортсмена. Техника безопасности
Психологическая	1	Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, нормирование установки на тренировочную деятельность.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	35	Подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психическому напряжению нагрузкам, а также быстрейшему восстановлению после них. Формирование физических возможностей, необходимых для совершенствования техники и тактики стрельбы из лука.
Офп	24	
Сфп	11	
Техническая	45	Совершенствование техники стрельбы а) основных элементов техники выстрела (прицеливания, натяжения лука и выполнения выпуска); Б) элементов выстрела (изготовка, способ удержания лука, удержание тетивы, управление дыханием, собственно прицеливание); В) микроэлементов (положение ног, туловища, рук, головы, способа натяжения лука, способы удержания тетивы и т.п.); Г) техники выполнения выстрела в целом.
		Развитие способности формировать, выбирать и реализовывать наиболее рациональные и адекватные

Тактическая	11	сложившимся условиям программы тактики выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии и упражнения в целом в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной борьбы.
Теоретическая	5	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований. Техника безопасности
Психологическая	3	Психологическая подготовка к многолетнему тренировочному процессу; общая психологическую подготовка к соревновательной деятельности .
Инструкторская и судейская Практика	1	Овладение терминологией стрельбы из лука и применение ее на занятиях.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	34	Подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психическому напряжению нагрузкам, а также быстрейшему восстановлению после них. Формирование физических возможностей, необходимых для совершенствования техники и тактики стрельбы из лука.
Офп	22	
Сфп	12	
Техническая	43	Совершенствование техники стрельбы а) основных элементов техники выстрела (прицеливания, натяжения лука и выполнения выпуска); Б) элементов выстрела (изготовка, способ удержания лука, удержание тетивы, управление дыханием, собственно прицеливание); В) микроэлементов (положение ног, туловища, рук, головы, способа натяжения лука, способы удержания тетивы и т.п.); Г) техники выполнения выстрела в целом.
		Развитие способности формировать, выбирать и

Тактическая	12	реализовывать наиболее рациональные и адекватные сложившимся условиям программы тактики выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии и упражнения в целом в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной борьбы.
Теоретическая	5	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований.
Психологическая	5	Психологическая подготовка к многолетнему тренировочному процессу; общая психологическую подготовка к соревновательной деятельности .
Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков и умений по организации учебно-тренировочного занятия. Совершенствование умений для проведения разминки в группе. Участие в судействе городских соревнований в роли судьи.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	30	Развитие высокого уровня специальной, статической, динамической и силовой выносливости, совершенством технического мастерства. Подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психическому напряжению нагрузкам, а также быстрейшему восстановлению после них. Формирование физических возможностей, необходимых для совершенствования техники и тактики стрельбы из лука.
Офп	20	
Сфп	10	
		Совершенствование техники стрельбы а) основных элементов техники выстрела (прицеливания, натяжения лука и выполнения выпуска); Б) элементов выстрела (изготовка, способ удержания лука,

Техническая	43	удержание тетивы, управление дыханием, собственно прицеливание); В) микроэлементов (положение ног, туловища, рук, головы, способа натяжения лука, способы удержания тетивы и т.п.); Г) техники выполнения выстрела в целом.
Тактическая	15	Развитие способности формировать, выбирать и реализовывать наиболее рациональные и адекватные сложившимся условиям программы тактики выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии и упражнения в целом в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной борьбы.
Теоретическая	6	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований.
Психологическая	5	Психологическая подготовка к многолетнему тренировочному процессу; общая психологическая подготовка к соревновательной деятельности. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию
Инструкторская и судейская Практика	1	Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, судьи-линии мишени, судьи хронометриста. Разметка поля
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	30	Развитие статической, динамической и силовой выносливости. Увеличение роли специальной физической подготовки.
Офп	19	
Сфп	11	
Техническая	41	Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Совершенствование техники выстрела и прицеливания. Индивидуализация тренировки в

		зависимости от индивидуальных особенностей характера спортсмена.
Тактическая	17	Стрельба на запись, стрельба с противником-матчи, с выполнением тактических установок тренера.
Теоретическая	6	Общая и специальная психологическая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Тактический разбор матчей(пуля), разработка тактических комбинаций. Установка на матч и разбор результатов матчей
Психологическая	5	Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.
Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков по руководству командой на соревнованиях. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-линии мишени и в составе секретариата.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	Развитие статической, динамической и силовой выносливости. Увеличение роли специальной физической подготовки.
Офп	12	
Сфп	12	
Техническая	42	Работа над повышением точности попадания, стабильности стрельбы, умение стрелять в команде.
Тактическая	22	Стрельба на запись, стрельба с противником-матчи, с выполнением тактических установок тренера.
		Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и

Теоретическая	6	специальная психологическая подготовка. Тактический разбор матчей-пулей, установка на матч и разбор результатов стрельбы.
Психологическая	5	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно составлять план тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Проведение анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-хронометриста и в составе секретариата.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
Офп	10	
Сфп	14	
Техническая	38	Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений.
Тактическая	26	Стрельба на запись, стрельба с противником-матчи, с выполнением тактических установок тренера.
Теоретическая	6	Общая и специальная психологическая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Тактический разбор матчей(пуля), разработка тактических комбинаций.

		Установка на матч и разбор результатов матчей
Психологическая	5	Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.
Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе городских соревнований в качестве секретаря, главного судьи.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	22	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, гибкости и выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
Офп	9	
Сфп	13	
Техническая	32	Совершенствование техники стрельбы и прицеливания, выпуска, восстановления дыхания.
Тактическая	32	Стрельба на запись, стрельба с противником-матчи, с выполнением тактических установок тренера
Теоретическая	7	Общая и специальная психологическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Тактический разбор матчей.
Психологическая	6	Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов
		Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах.

Инструкторская и судейская Практика	1	Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, главного секретаря.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	20	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки, как базы для совершенствования выстрела.
Офп	8	
Сфп	12	
Техническая	32	Совершенствование техники выстрела.
Тактическая	34	Стрельба на запись, стрельба с противником- матчи, с выполнением тактических установок тренера
Теоретическая	7	Основные тенденции развития стрельбы из лука в казахстане и мире. Общая и специальная психологическая подготовка.
Психологическая	6	Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать.
Инструкторская и судейская Практика	1	Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами. Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и приемов . Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований . Судейство командных, личных первенств и матчей.
Всего	100	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

[illegible]

1.1	Бег на 1000 м без учета времени	Мин., секунды	выполнено	5	выполнено	выполнено	5	выполнено	выполнено	5
			не выполнено	0	не выполнено	не выполнено	0	не выполнено	не выполнено	0
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	10	5	10	12	10	6	10
			Менее 10	0	Менее 5	0	Менее 12	0	Менее 6	0
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	4	10	5	10	5	10	6	10
			менее 4	0	менее 5	0	менее 5	0	менее 6	0
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	10	130	10	145	10	135	10
			менее 140	0	менее 130	0	менее 145	0	менее 135	0

Для группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			Мальчики	Оценка	Девочки	Оценка
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	13	10	7	10
			Менее 13	0	Менее 7	0
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	6	10	7	10
			менее 6	0	менее 7	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	150	10	140	10
			менее 150	0	менее 140	0
	Поднимание туловища из		34	10	28	10

1.4	положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	менее 34	0	менее 28	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	Количество раз	4	10	3	10
2.2	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	Количество раз	10	10	10	10
2.3	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа назначенная тренером				

Для групп спортивного совершенствования

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			Мальчики	Оценка	Девочки	Оценка
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	25	10	15	10
			Менее 25	0	Менее 15	0
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	11	10	15	10
			менее 11	0	менее 15	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	180	10	150	10
			менее 180	0	менее 150	0
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	39	10	34	10
			менее 39	0	менее 34	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжки через скакалку	Количество раз	100	10	90	10

2.2	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	Количество раз	18	10	17	10
2.3	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	секунды	30	10	25	10
2.4	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа назначенная тренером				

Для групп высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			Мальчики	Оценка	Девочки	Оценка
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	25	10	15	10
			Менее 25	0	Менее 15	0
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	12	10	16	10
			менее 12	0	менее 16	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	180	10	150	10
			менее 180	0	менее 150	0
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	39	10	34	10
			менее 39	0	менее 34	0

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1	Классическая планка. Исходное положение - лежа лицом вниз. Руки на 90 градусов согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики	минут	2	10		10

[illegible]

12	Хвост ики для стрел	штука	челове к	50	1	150	1	150	6 месяц ев	300	4 месяц ев	-	
13	Нить для титив ы (500 грамм)	бабин а	челове к	1	2	1	1	1	1	2	1	-	-
14	Колча н для стрел	штука	челове к	1	2	1	2	1	2	1	1	-	-
15	Оптич еский прибо р	штука	челове к	-	-	1	<*>	1	<*>	1	1	1	1
16	Кейс-с умка перен оска для лука	штука	челове к	1	3	1	3	1	2	2	1	-	-
17	Присп особл ение для накле йки опере ния	штука	челове к	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
18	Присп особл ение для рихто вки стрел	штука	челове к	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
19	Присп особл ение для изгото влени я тетив ы	штука	учебн а я групп а	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
20	Щит для стрель	штука	учебн а я	4	1	4	1	4	1	3	1	-	-

	бы (изолюн)		группа										
21	Мишень для стрельбы из лука	штука	человек	500	1	500	1	500	1	500	1	-	-
22	Скакалка	штука	человек	5	1	5	1	10	1	15	1	-	-
23	Гимнастическая скамейка	штука	учебная группа	5	***	5	***	10	***	15	***	-	-
24	Стол для ремонта лука	штука	учебная группа	5	1	5	1	10	1	15	1	-	-
25	Лук блочный	комплект	человек	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-
26	Подставка для лука и стрел	штука	человек	3	1	3	1	5	1	5	1		-
27	Флажок для указания направления ветра при стрельбе из лука (желтого цвета)	штука	учебная группа	20	2	40	2	40	2	60	2	-	-
28	Каркас для щита и мишеней по стрельбе из лука	штука	учебная группа	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-

29	Зонт больш ой от солнц а и дождя	штука	учебн а я групп а	5	2	5	2	5	2	5	2	-	-
30	Барье р для ограж дения площа дки для стрель бы из лука	метр погон ный	учебн а я групп а	-	-	200	1	200	1	300	1	-	-
31	Тележ ка для перев озки щитов , мише ней по стрель бы из лука	штука	учебн а я групп а	2	3	2	3	2	3	2	3	-	-
32	Трена жер для акаде мичес кой гребл и	штука	учебн а я групп а	2	3	2	2	3	2	3	3	-	-
33	Трена жер универ сальн ый малог абарит ный	штука	учебн а я групп а	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
34	Штанг а тяжел оатлет ическа я	штука	учебн а я групп а	2	3	2	2	3	2	3	3	-	-
35	Эспан дер	штука	учебн а я	12	1	12	1	12	1	12	1	-	-

	плече вой		групп а										
36	Эспан дер резин овый	штука	учебн а я групп а	12	1	12	1	12	1	12	1	-	-
37	Эспан дер двойн ого действ ия	штука	учебн а я групп а	12	1	12	1	12	1	12	1	-	-
38	Доска инфор мацио нная	штука	учебн а я групп а	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3
39	компл ект присп особл ений для прове рки луков	компл ект	учебн а я групп а	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3
40	Мегаф он	штука	учебн а я групп а	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3
41	Рация	штука	учебн а я групп а	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3
42	Мони тор	штука	учебн а я групп а	-	-	-	-	-	-	-	-	2	3
43	Видео камер а	штука	учебн а я групп а	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3
44	Рулет к а метал личес кая 100 метро в	штука	учебн а я групп а	-	-	-	-	-	-	-	-	2	3
45	Тройн ик	штука	челове к	1	1	1	1	2	1	2	1	-	

46	Переходник	штука	человек	1	1	1	1	3	1	6	1	-	
47	Груз	штука	человек	1	1	1	1	24	1	30	1	-	
48	Дэмпфер	штука	человек	1	1	1	1	24	1	30	1	-	
49	Пин	штука	человек	1	1	1	1	48	1	48	1	-	
50	Пулер	штука	человек	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
51	Тренога	штука	человек	-	-	1	<*>	1	<*>	1	1	1	1

Приложение 14
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по стендовой стрельбе

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по стрельбе стендовой.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	10	8	416
	НП – 2	8	10	520
	УТГ – 1	8	12	624
	УТГ – 2	8	14	728
	УТГ – 3	6	18	936
	УТГ св. 3	6	20	1040
	СС – 1	5	24	1248
	СС – 2	4	26	1352
	СС св. 2	4	28	1456
	ВСМ	3	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Юноши/14-17 лет	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	Юниоры/18-20 лет			
	Молодежь/21-29 лет			
	Взрослые/30 лет и старше			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международн ы м соревнования м	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановите л ь н ы е мероприятия	Мероприятия д л я комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0			
	НП – 2	0	18			
	УТГ – 1	0	18			
	УТГ – 2	12	18			
	УТГ – 3	18	18			
	УТГ св. 3	18	18			
	СС – 1	24	21			
	СС – 2	24	21			
	СС св. 2	24	21			
	ВСМ	24	21			
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации				
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта	СС – 1	до 24 дней	до 21 дня			
	СС – 2	до 24 дней	до 21 дня			
	СС св. 2	до 24 дней	до 21 дня			
	ВСМ		до 21 дня			
						Определяется администраци е й организаций

(Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)		до 24 дней		до 18 суток	до 7 суток, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	на текущий тренировочны й год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
Спортивные федерации, организации, организующи е соревнования п о военно-прикл адным и служебно-при кладным видам спорта, ведомственны е спортивные общества и общественны е объединения, центры физической культуры, осуществляю щие развитие физической						

культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	2	1	1	0	2
	УТГ – 1	1	2	1	2	1	2
	УТГ – 2	1	5	2	2	1	5
	УТГ – 3	1	5	2	2	1	5
	УТГ св. 3	2	5	2	2	2	5
	СС – 1	2	5	2	2	2	5
	СС – 2	2	5	2	2	2	5
	СС св. 2	2	5	2	2	2	5
	ВСМ	3	5	2	2	3	5
	Клубы / секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					

республика нского значения и столицы по видам спорта (Республика нский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, Управлении и л и местные ДРС, ЦПОР)	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован ия по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ющ и е развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины (личные, парные(микс: мужчина и женщина), командные соревнования)

Виды соревнований	Дети (10-13лет)		Юноши (14-17 лет)		Юниоры (18-20)		Молодежь (21-29 лет)		Взрослые (с 30 лет)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60
Республиканские турниры	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60
Официальные областные соревнования	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60
Официальные республиканские соревнования	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60
Международные соревнования	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60

Женщины (личные, парные(микс: мужчина и женщина), командные соревнования)

[illegible]

Официальные республиканские соревнования	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60
Международные соревнования	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60	18+(2 микс)	60

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	8	5	1	-	-
Областные турниры	8	5	1	-	-
Республиканские турниры	8	5	3	2	10
Официальные областные соревнования	8	8	3	2	10
Официальные республиканские соревнования	8	8	3	2	10

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
		Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической Направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные

Физическая	45	игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно). Выполнение упражнений специальной физической направленности, устранения Недостатков физического развития - тренировка определенных групп мышц.
Техническая	40	Обучение основным элементам техники выполнения выстрела, к которым относится прицеливание (как процесс), выполнение выпуска (расслабление пальцев и освобождение тетивы из захвата). Обучение предусматривает освоение целого комплекса сложных и взаимосвязанных микро действий.
Тактическая	10	Разработка моделей тактики выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии, упражнения в целом.
Теоретическая	5	Физическая культура и спорт в казахстане. Меры обеспечения безопасности, общие правила поведения на территории стрелкового объекта и на стрелковой площадке, проверка и закрепление знаний. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, вкладка или вскидка, прицеливание, управление спуском при задержке дыхания (проверка понимания сути этих явлений) и т.п.
Психологическая	-	-
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
		Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической Направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба

Физическая	40	на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно). Выполнение упражнений специальной физической направленности, устранения Недостатков физического развития - тренировка определенных групп мышц. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).
Техническая	45	Закрепление техники основных элементов выполнения выстрела, к которым относится прицеливание (как процесс), умение держать ровно стрелкового оружия, выполнение выстрела. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).
Тактическая	10	Разработка моделей тактики выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии, упражнения в целом.
Теоретическая	4	"чистота" выполнения элементов" выстрела" без патрона. Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела, причины их возникновения (проверка понимания и повторение). Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Воспитание нравственных качеств спортсмена. Техника безопасности
Психологическая	1	Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, нормирование установки на тренировочную деятельность.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Физическая	35	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно). Выполнение упражнений специальной физической направленности, устранения Недостатков физического развития - тренировка определенных групп мышц. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).
Техническая	45	Совершенствование элементов техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): однообразие изготовления (в избранном упражнении), устранение неточностей, вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание на гребень приклада головы), поводка при выполнении выстрелов по мишеням.
Тактическая	11	Развитие способности формировать, выбирать и реализовывать наиболее рациональные и адекватные сложившимся условиям программы тактики выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии и упражнения в целом в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной борьбы.
Теоретическая	5	Внутренний контроль (умение " слышать" себя) за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела (уточнение понимания). Автономная работа указательного пальца при управлении спуском, без включения каких- либо других мышц (проверка понимания и повторение). Режим дня

		спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований. Техника безопасности
Психологическая	3	Психологическая подготовка к многолетнему тренировочному процессу; общая психологическую подготовка к соревновательной деятельности.
Инструкторская и судейская Практика	1	Овладение терминологией стрельбы и применение ее на занятиях.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	34	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно). Выполнение упражнений специальной физической направленности, устранения Недостатков физического развития - тренировка определенных групп мышц. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).
Техническая	43	Совершенствование техники стрельбы а) основных элементов техники выстрела (прицеливания, вскидка и выполнения выпуска); А) элементов выстрела (изготовка, способ удержания спортивного ружья, управление дыханием, собственно прицеливание); Б) микроэлементов (положение ног, туловища, рук, головы, вскидка спортсмена-стрелка, способы правильного расположения спортсмена и т.п.);

		В) техники выполнения выстрела в целом.
Тактическая	12	Развитие способности формировать, выбирать и реализовывать наиболее рациональные и адекватные сложившимся условиям программы тактики выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии и упражнения в целом в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной борьбы.
Теоретическая	5	"сохранение рабочего состояния перед, во время и после выстрела" ; координирование удержания системы "стрелок-оружие", вкладки или вскидки, прицеливания и мощного, но плавного, без рывка нажима на спусковой крючок при задержке дыхания ("параллельность работ") . Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований.
Психологическая	5	Психологическая подготовка к многолетнему тренировочному процессу; общая психологическую подготовка к соревновательной деятельности.
Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков и умений по организации учебно-тренировочного занятия. Совершенствование умений для проведения разминки в группе. Участие в судействе городских соревнований в роли судьи.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
		Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба

Физическая	30	на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно). Выполнение упражнений специальной физической направленности, устранения Недостатков физического развития - тренировка определенных групп мышц. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).
Техническая	43	Совершенствование техники стрельбы а) основных элементов техники выстрела (прицеливания, стойка спортсмена и выполнения выпуска); А) элементов выстрела (изготовка, управление дыханием, собственно прицеливание); Б) микроэлементов (положение ног, туловища, рук, головы и т.п.); В) техники выполнения выстрела в целом.
Тактическая	15	Развитие способности формировать, выбирать и реализовывать наиболее рациональные и адекватные сложившимся условиям программы тактики выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии и упражнения в целом в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной борьбы.
Теоретическая	6	"самоконтроль", его цель и необходимость ведения дневника. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. "сохранение рабочего состояния перед, во время и после выстрела"; режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований.
Психологическая	5	Психологическая подготовка к многолетнему тренировочному процессу; общая психологическая подготовка к соревновательной деятельности.

		Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию
Инструкторская и судейская Практика	1	Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, судьи-линии мишени, судьи хронометриста. Разметка поля
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно). Выполнение упражнений специальной физической направленности, устранения недостатков физического развития - тренировка определенных групп мышц. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).
Техническая	41	Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Совершенствование техники выстрела и прицеливания. Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей характера спортсмена.
Тактическая	17	Стрельба на запись с выполнением тактических установок тренера.
Теоретическая	6	Общая и специальная психологическая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Тактический разбор, разработка тактических комбинаций.
		Совершенствование свойств личности, являющихся

Психологическая	5	доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.
Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков по руководству командой на соревнованиях. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-линии мишени и в составе секретариата.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	24	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно). Выполнение упражнений специальной физической направленности, устранения недостатков физического развития - тренировка определенных групп мышц. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).
Техническая	42	Работа над повышением точности попадания, стабильности стрельбы, умение стрелять в команде.
Тактическая	22	Стрельба на запись с выполнением тактических установок тренера.
Теоретическая	6	Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и специальная психологическая подготовка.

Психологическая	5	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно составлять план тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Проведение анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-хронометриста и в составе секретариата.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	24	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно). Выполнение упражнений специальной физической направленности, устранения недостатков физического развития - тренировка определенных групп мышц. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).
Техническая	38	Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений.

Тактическая	26	Стрельба на запись с выполнением тактических установок тренера.
Теоретическая	6	Общая и специальная психологическая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Разработка тактических комбинаций. Установка на матч и разбор результатов матчей
Психологическая	5	Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.
Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе городских соревнований в качестве секретаря, главного судьи.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	22	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно). Выполнение упражнений специальной физической направленности, устранения недостатков физического развития - тренировка определенных групп мышц. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).

Техническая	32	Совершенствование техники стрельбы и прицеливания, выпуска, восстановления дыхания.
Тактическая	32	Стрельба на запись с выполнением тактических установок тренера
Теоретическая	7	Общая и специальная психологическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Тактический разбор матчей.
Психологическая	6	Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и само регуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов
Инструкторская и судейская Практика	1	Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, главного секретаря.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	20	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно). Выполнение упражнений специальной физической направленности, устранения Недостатков физического развития - тренировка определенных групп мышц. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).

Техническая	32	Совершенствование техники выстрела.
Тактическая	34	Стрельба на запись с выполнением тактических установок тренера.
Теоретическая	7	Основные тенденции развития стендовой стрельбы в казахстане и мире. Общая и специальная психологическая подготовка.
Психологическая	6	Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать.
Инструкторская и судейская Практика	1	Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами. Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и приемов . Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований . Судейство командных, личных первенств и матчей.
Всего	100	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1	Бег на 60 м	сек.	9,3	10,1	9,2	10,0
1.2	Прыжки в длину	см.	210	200	220	210
1.3	Сгибание рук в упоре лежа	Кол-во повт.	24	15	26	17
1.4	Подъемы тела на перекладине	Кол-во повт.	12	-	15	5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Вис на перекладине на двух руках	сек.	60	30	120	60

2.2	Удержание веса перед собой 5 кг.	мин.	3	2	5	4

Для группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 100	сек.	14,2	16
1.2	Подъемы тела на перекладине	Кол-во повт.	15	5
1.3	Сгибание рук в упоре лежа	Кол-во повт.	30	20
Нормативы специальной подготовки				
2.1	Круглый стенд вскидка оружия	мин.	5	4
2.2	Траншейный стенд удержание оружия	мин.	5	4
Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (до трех лет)	Спортивные разряды		
3.2.	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (свыше трех лет)	Спортивные разряды		

Для групп спортивного совершенствования

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 1000 метров	мин. сек.	4.30	-
1.2	Бег 500 метров	мин. сек.	-	2.45
1.3				
Нормативы специальной подготовки				
2.1	Круглый стенд вскидка оружия	мин.	10	8
2.2	Траншейный стенд удержание оружия	мин.	10	8
Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (до трех лет) КМС			

Для групп высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1	Бег 1000 метров	мин. сек.	3.50	-
1.2	Бег 500 метров	мин. сек.	-	2.15
1.3	Подъем туловища из положения лежа	Кол-во повт.	50	40
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	Кол-во повт.	30	20
1.5	Прыжки со скакалкой без остановки	Кол-во повт.	100	100
1.6	Прыжки в длину с места	см.	250	210
2. Нормативы специальной подготовки				
2.1	Круглый стенд вскидка оружия	мин.	12	10
2.2	Траншейный стенд удержание оружия	мин.	12	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (до трех лет)	МС		

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Запасные запчасти для спортивного оружия PERAZZI, BERETTA, MAROCCHI, BREDА, МЦ, МР (боевая пружина , пружина шептала, спусковой крючок, эксцентрик запора, запорная рама, боек, пружина бойка, пружина переводчика, верхний и нижний инжектора, шептало инжектора, сменное дульное сужение , сменный ударно спусковой механизм, затыльник приклада,		1

	механизм регулировки гребня, мушка, осевой винт)	штука/на человека	
2	Набор для чистки оружия (футляр, шомпол, ершики , WD-40, оружейная мазь для механизмов)	штука/на человека	1
3	Сумка стрелковая с отсеком для спортивных патронов	штука/на человека	1
4	Массажный стол (спортивный, легко переносимый)	штук	3
5	Ружье спортивное	штука/на человека	1
6	Патроны	штук в день на человека	500
7	Мишени	штук в день на человека	500
8	Кейс для оружия	штука/на человека	1
9	Кейс для патронов	штука/на человека	1
10	Чемодан дорожный	штука/на человека	1
11	Наушники-антифоны	штука/на человека	1
12	Мяч футбольный	штук	3
13	Мяч баскетбольный	штук	3
14	Электронное оборудование (RANGE MASTER)	комплект	1
15	Электронное табло	штук	5
16	Электронное финальное табло	штук	1
17	Приклад для оружия 3D	штука/на человека	1
18	Чехол-рюкзак на колесах для перевозки оружия	штука/на человека	1
19	Сумка рюкзак на колесах для стрелковой формы	штука/на человека	1
20	Мяч для большого тенниса	штука/на человека	2
21	В и н т о в к а пневматическая	штука/на человека	1
22	Компрессор для закачки воздуха	штук	1
23	Цифровая камера для фиксации выстрела и наложение его на траекторию	штука/на человека	1
24	Планшет для ведения электронного контроля управлением процесса тренировки	штук	2

25	Координационный тренажер полусферы	штука/на человека	1
26	Скакалка	штука/на человека	1
27	Стол для настольного тенниса	штук	5
28	Комплект для настольного тенниса (сетка, пара ракетки, мячи)	штука/на человека	1
29	Переносной комплект для волейбола (стойки, сетка, мячи)	штук	2
30	Транспортные услуги (провоз спортсменов, тренеров, и других специалистов в области физической культуры и спорта, а также спортивного инвентаря и оборудования) по стрелковым видам спорта	рейс на группу	2
31	Гири	штука/на человека	1
32	Гантели	штука/на человека	1
33	Барьеры	штук	20
34	Координационная лестница	штук	5
35	Фитнес ленты, эспандеры, тросы	штука/на человека	1
36	Метбол	штука/на человека	1
37	Фишки, конусы	штук	50
38	Координационные кольца	штук	50
39	Утяжелители (пара)	штука/на человека	1
40	Коврики для йоги	штука/на человека	1
41	Координационный тренажер эллипс	штук	5
42	Беговые дорожки	штук	5
43	Велотренажер	штук	5
44	Тренажер гребля	штук	5
45	Тренажер лыжи	штук	5
46	Степ платформа	штук	30
47	TRX-петли	штука/на человека	1
48	Тренажер гиперестезия	штук	5
49	Наклонная скамья для брюшных мышц	штук	5
50	Тренажер кроссовер	штук	2

3	Сумка стрелковая с отсеком для спортивных патронов	штука	человек	-	-	-	-	1	2	1	2
4	Координационный тренажер полусферы	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Скакалка	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Гири	штука	человек	-	-	1	2	1	2	1	2
7	Коврик для йоги	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Гантели	штука	человек	-	-	1	2	1	2	1	2
9	TRX-петли	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Ружье спортивное	штука	человек	1	4	1	4	1	3	1	3
11	Патроны	штука	человек	20000	1	30000	1	50000	1	60000	1
12	Мишени	штука	человек	20000	1	30000	1	45000	1	55000	1
13	Кейс для оружия	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1
14	Кейс для патронов	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1
15	Чемодан дорожный	штука	человек	1	2	1	2	1	2	1	2
16	Наушники-антифоны	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1
17	Мяч футбольный	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-

[illegible]

28	Цифровая камера для фиксации и выстрела и наложение его на траекторию	штука	человек	1	2	1	2	1	2	1	2
29	Планшет для ведения электронного контроля управления процессом тренировки	штука	человек	-	-	-	-	1	2	1	2
30	Фитнесс-ленты, эспандеры, тросы	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1
31	Метбол	штука	человек	-	-	1	1	1	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Обувь спортивная для занятия ОФП	пара (2 штуки)/на человека	1
2	Наушники стрелковые	штука/на человека	1
3	Полотенце стрелковое	штука/на человека	1
4	Куртка стрелковая (летняя)	штука/на человека	1
5	Куртка стрелковая (зимняя)	штука/на человека	1
6	Очки стрелковые-светофильтры	штука/на человека	1
7	Перчатки стрелковые из тонкой кожи	пара (2 штуки)/на человека	1

8	Перчатки утепленные	пара (2 штуки)/на человека	1
9	Комбинезон утепленный	штука/на человека	1
10	Обувь для стрельбы (специальная)	пара (2 штуки)/на человека	1
11	Трико	штука/на человека	1
12	Пуловер	штука/на человека	1
13	Жилет стрелковый	штука/на человека	1
14	Термобелье	комплект/на человека	1
15	Костюм штормовка (из водоотталкивающей ткани)	штука/на человека	1
16	Костюм спарка (из флисовой ткани)	штука/на человека	1
17	Футболка поло с длинными рукавами (из терморегулирующей ткани)	штука/на человека	1
18	Футболка поло с короткими рукавами (из терморегулирующей ткани)	штука/на человека	1
19	Кепка стрелковая (козырек, внутренняя часть антиблик)	штука/на человека	1
20	Кожаная накладка для обуви (упор для оружия)	штука/на человека	1
21	Беруши	штука/на человека	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	эксплуатации срок (лет)	количество	эксплуатации срок (лет)	количество	эксплуатации срок (лет)	количество	эксплуатации срок (лет)
1	Куртка стрелко		человек			1	1	1	1	1	1

[illegible]

[illegible]

20	Кожаная накладка для обуви (упор для оружия)	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1
21	Беруши	штука	человек	10	1	15	1	25	1	25	1

Приложение 15
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по теннису

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по теннису.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	8	8	416
	НП – 2	6	10	520
	УТГ – 1	5	12	624
	УТГ – 2	4	14	728
	УТГ – 3	4	18	936
	УТГ св. 3	3	20	1040
	СС – 1	3	24	1248
	СС – 2	3	26	1352
	СС св. 2	3	28	1456
	ВСМ	2	36	1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	до 13 лет включительно	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/ этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	юниоры/13-17 лет включительно (УТГ)			
	молодежь/с 18-ти лет (СС)			
	взрослые/23 года и старше (ВСМ)			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладн ым видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международн ы м соревнования м	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановите ль н ы е мероприятия	Мероприятия д л я комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	-	-	-	0	
	НП – 2	-	-	-	0	
	УТГ – 1		14	До 7 суток		
	УТГ – 2		14	До 7 суток		
	УТГ – 3		14	До 7 суток		
	УТГ св. 3		14	До 7 суток		
	СС – 1	21	18	До 10 суток		
	СС – 2	21	18	До 10 суток		
	СС св. 2	21	18	До 10 суток		
	ВСМ	21	21	До 10 суток		
	Клубы/секции	-	-	-		
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (Республиканс кий ДРС,	до 13 лет включительно	-	-	-		
	юниоры/13-17 л е т включительно (УТГ)	18	14	До 14 дней		
	молодежь/с 18-ти лет (СС)	21	18	до 14 дней		
	взрослые/23 года и старше (ВСМ)	21		до 14 дней		

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с портивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	-	0	0	Согл. календарю ДЮСШ		0
	НП – 2	-	0	0			0
	УТГ – 1	2	5	3		2	2
	УТГ – 2	2	5	3		2	2
	УТГ – 3	3	5	2		2	2
	УТГ св. 3	5	3	2		2	2
	СС – 1	6	4			4	2
	СС – 2	6	4			4	2
	СС св. 2	7	3			4	2
	ВСМ	10-12	2			4	2
	Клубы секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организаци и , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					
		В соответствии с требованиями ГВСМ					

спорта (УФКиС Республика нский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, Управлении и л и местные ДРС, ЦПОР)		
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован и я по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста.

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

	Обеспечение медалями				

Виды соревн ований	Возрастная категория до 10 лет		Возрастная категория до 12 лет		Возрастная категория до 14 лет		Возрастная категория до 16 лет		Возрастная категория до 18 и старше	
	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й
Област ные соревн ования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Респуб ликанс кие соревн ования	4	12	7	126	7	126	4	72	-	-
Офици альные област ные соревн ования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Офици альные респуб ликанс кие соревн ования	-	-	-	-	5	90	-	-	6	108
Между народн ые соревн ования	-	-	-	-	5	90	-	-	6	108

Женщины

Виды соревно ваний	Обеспечение медалями									
	Возрастная категория до 10 лет		Возрастная категория до 12 лет		Возрастная категория до 14 лет		Возраст ная категори я до 16 лет	Возрастная категория до 18 и старше		
	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей
Областн ые соревно вания	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Республ икански е	4	12	7	126	7	126	4	72		-

соревнования									-	
Официальные областные соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Официальные республиканские соревнования	-	-	-	-	5	90	-	-	6	108
Международные соревнования	-	-	-	-	5	90	-	-	6	108

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

Виды соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	Судья международной категории
Районные турниры	-	-	-	-	-
Областные турниры	-	-	-	-	-
Республиканские турниры	-	-	6	-	2
Официальные областные соревнования	-	-	-	-	-
Официальные республиканские соревнования	-	-	7	-	4

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Группа начальной подготовки 1-го года обучения

Физическая	37%	цель: закладка фундамента физического развития ребенка, повышение общей работоспособности. Содержание: • развитие основных двигательных качеств — выносливость (бег, прыжки, игры на выносливость), сила (работа с собственным весом), гибкость (упражнения на растяжку), координация (эстафеты, подвижные игры). • использование разнообразных видов деятельности: гимнастика, бег, метания, прыжки, лазанье, подвижные игры. • внимание к правильной осанке и профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата.
Спец. Физическая	19%	Цель: подготовка тела к специфическим нагрузкам тенниса. Содержание: • упражнения на быстроту движений и реакцию: ловля мяча, короткие спринты, прыжки в сторону. • упражнения на ловкость: координационные лестницы, бег с изменением направления, игры с несколькими мячами. • вводятся начальные элементы теннисной специфики: упражнения с ракеткой без мяча (тени), передвижения на корте (боковые шаги, приставные шаги). • развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации.
Техническая	26%	Цель: освоение базовых движений и техник. Содержание: • знакомство с основными ударами: правый и левый удар с отскока, подача, удар сверху, игра с лета. • упражнения на контроль мяча и ракетки: жонглирование мячом на ракетке, ведение мяча. • обучение базовым передвижениям по корту: бег

		вперед-назад, в стороны, остановка и старт. • формирование чувства мяча и ориентации в пространстве.
Тактическая	12%	цель: введение в основы мышления игрока в теннис. Содержание: • понимание основных игровых ситуаций: когда играть в центр, когда по углам. • обучение позиционированию на корте после удара. • развитие элементарного игрового мышления: выбор ударов в зависимости от положения соперника. • ознакомление с правилами ведения розыгрыша, последовательностью подачи.
Теоретическая	2%	цель: формирование общей культуры и понимания тенниса как вида спорта. Содержание: • изучение правил игры (вводно-ознакомительный уровень) : счет, очередность подачи, линии корта. • рассказ о происхождении и развитии тенниса. • основы спортивной этики: уважение к сопернику, честная игра, поведение на корте. • ознакомление с важнейшими соревнованиями и известными теннисистами.
Психологическая	1%	цель: снижение тревожности, развитие уверенности и умения взаимодействовать. Содержание: • упражнения на развитие внимания и концентрации: игры "найди и повтори", "запомни и сделай". • формирование мотивации: поощрение за старание, участие в мини-соревнованиях. • обучение саморегуляции: дыхательные упражнения, игровые элементы на преодоление страха. • развитие эмоциональной устойчивости через участие в

		играх с элементом соревновательности.
Инструкторская и судейская практика	3%	Участие в семинарах и судейская практика на турнирах
Всего	100%	
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	29%	цель: закладка фундамента физического развития ребенка, повышение общей работоспособности. Содержание: • развитие основных двигательных качеств — выносливость (бег, прыжки, игры на выносливость), сила (работа с собственным весом), гибкость (упражнения на растяжку), координация (эстафеты, подвижные игры). • использование разнообразных видов деятельности: гимнастика, бег, метания, прыжки, лазанье, подвижные игры. • внимание к правильной осанке и профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата.
Спец. Физическая	22%	Цель: подготовка тела к специфическим нагрузкам тенниса. Содержание: • упражнения на быстроту движений и реакцию: ловля мяча, короткие спринты, прыжки в сторону. • упражнения на ловкость: координационные лестницы, бег с изменением направления, игры с несколькими мячами. • вводятся начальные элементы теннисной специфики: упражнения с ракеткой без мяча (тени), передвижения на корте (боковые шаги, приставные шаги). • развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации.
		Цель: освоение базовых движений и техник. Содержание: • знакомство с основными ударами: правый и левый удар с

Техническая	31%	отскока, подача, удар сверху, игра с лета. • упражнения на контроль мяча и ракетки: жонглирование мячом на ракетке, ведение мяча. • обучение базовым передвижениям по корту: бег вперед-назад, в стороны, остановка и старт. • формирование чувства мяча и ориентации в пространстве.
Тактическая	13%	цель: введение в основы мышления игрока в теннис. Содержание: • понимание основных игровых ситуаций: когда играть в центр, когда по углам. • обучение позиционированию на корте после удара. • развитие элементарного игрового мышления: выбор ударов в зависимости от положения соперника. • ознакомление с правилами ведения розыгрыша, последовательностью подачи.
Теоретическая	2%	цель: формирование общей культуры и понимания тенниса как вида спорта. Содержание: • изучение правил игры (вводно-ознакомительный уровень) : счет, очередность подачи, линии корта. • рассказ о происхождении и развитии тенниса. • основы спортивной этики: уважение к сопернику, честная игра, поведение на корте. • ознакомление с важнейшими соревнованиями и известными теннисистами.
		цель: снижение тревожности, развитие уверенности и умения взаимодействовать. Содержание: • упражнения на развитие внимания и концентрации: игры "найди и повтори", "запомни и сделай".

Психологическая	1%	• формирование мотивации: поощрение за старание, участие в мини-соревнованиях. • обучение саморегуляции: дыхательные упражнения, игровые элементы на преодоление страха. • развитие эмоциональной устойчивости через участие в играх с элементом соревновательности.
Инструкторская и судейская практика	2%	участие в семинарах и судейская практика на турнирах
Всего	100%	
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	17%	Цель: поддержание и дальнейшее развитие общей физической базы, закладывающей фундамент для высоких спортивных достижений. Содержание: • развитие силовой выносливости и скоростно-силовых качеств (работа с набивными мячами, упражнения с отягощениями, круговые тренировки). • упражнения на гибкость (динамическая и статическая растяжка, йога, офп для профилактики травм). • развитие общей выносливости (кроссовая подготовка, интервальный бег). • включение в занятия многоборья , гимнастики, акробатики для всестороннего физического развития.
Спец. Физическая	25%	Цель: направленная подготовка к специфическим физическим нагрузкам тенниса. Содержание: • тренировка скоростной выносливости, молниеносных реакций, взрывной силы. • комплексы на ускорения, торможения, стартовые рывки, передвижения в различных направлениях. • развитие координации в условиях утомления (упражнения в нестандартных ситуациях, с

		закрытыми глазами, двойные задачи). • специальные упражнения с мячами и резиновыми амортизаторами, тренажеры для теннисистов.
Техническая	37%	Цель: совершенствование технического арсенала и стабильности исполнения. Содержание: • углубленное освоение всех видов ударов: удары с вращением, топспины, слайсы, удар с лета, удар сверху, подача с вариациями. • формирование устойчивых игровых навыков в динамике (в движении, в игре с соперником). • автоматизация техники при высокой частоте повторений и в условиях давления. • исправление технических ошибок, работа над индивидуальными особенностями игрока
Тактическая	15%	Цель: развитие способности применять технику в игровых ситуациях с учетом соперника. Содержание: • обучение вариативной игре: смена направления, ритма, высоты полета мяча. • развитие тактического мышления: анализ розыгрышей, принятие решений, планирование действия. • моделирование различных игровых сценариев: оборона, атака, контратака, переход из обороны в атаку. • изучение тактики одиночной и парной игры.
Теоретическая	2%	цель: углубленное понимание игры и развитие спортивной осознанности. Содержание: • изучение детальных правил игры, тактических схем, ведения счета, тай-брейков. • ознакомление с структурой турниров, системой рейтингов, классификацией соревнований.

		• анализ видеоматериалов, разбор игр профессиональных спортсменов. • введение в основы анатомии, биомеханики, спортивного питания.
Психологическая	2%	Цель: формирование устойчивой психики и саморегуляции в условиях тренировок и соревнований. Содержание: • упражнения на развитие внимания, концентрации, переключения. • формирование уверенности в себе, постановка целей, развитие волевых качеств. • обучение методам психологической разгрузки (аутотренинг, визуализация, дыхательные техники). • работа с мотивацией и самооценкой, формирование установки на рост и преодоление трудностей.
Инструкторская и судейская практика	2%	цель: расширение кругозора, формирование лидерских и обучающих навыков. Содержание: • ведение тренировок для младших спортсменов, участие в мероприятиях секции. • прохождение курсов юного судьи, участие в судействе турниров начального уровня. • освоение методов объяснения технических действий, развитие способности передавать знания. • формирование осознанности и ответственности за процесс тренировок.
Всего	100%	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	17%	Укрепление основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, ловкости. Использование игровых и интервальных форм для развития общей выносливости.

		Введение упражнений с собственным весом и элементами акробатики (упрощенные). Работа над осанкой, подвижностью суставов и координацией движений.
Спец. Физическая	25%	Развитие скорости реакции и стартовой быстроты с использованием сигналов. Упражнения на многократную смену направления движения. Включение балансировочных упражнений с элементами теннисной техники. Отработка ритмичности и устойчивости в движении с ракеткой.
Техническая	32%	Совершенствование основных ударов (форхенд, бэкхенд, подача) с точностью и стабильностью. Постепенное усложнение техники: вращения, амортизация, удары в движение. Введение и отработка перехода от обороны к атаке через технические упражнения. Работа над положением корпуса, хватом, таймингом удара.
Тактическая	20%	Углубление понимания простых тактических схем (например, "удар – возврат в центр"). Отработка подачи и первого удара после подачи (комбинация). Анализ игровых эпизодов: выбор позиции, удар по слабой стороне соперника. Элементы двойной игры – основное размещение, смена зон.
Теоретическая	2%	повторение и углубление правил одиночной и парной игры. Ознакомление с турнирной структурой, форматом сета, тай-брейка. Введение элементов самоанализа тренировок и игр. Просмотр и обсуждение видеофрагментов с разбором игровых ситуаций.
		развитие эмоционального самоконтроля и концентрации внимания.

Психологическая	2%	Формирование уверенности в себе через постановку и достижение краткосрочных целей. Знакомство с методами самонастройки перед матчем. Участие в командных упражнениях, развитие коммуникативных навыков.
Инструкторская и судейская практика	2%	цель: расширение кругозора, формирование лидерских и обучающих навыков. Содержание: • ведение тренировок для младших спортсменов, участие в мероприятиях секции. • прохождение курсов юного судьи, участие в судействе турниров начального уровня. • освоение методов объяснения технических действий, развитие способности передавать знания. • формирование осознанности и ответственности за процесс тренировок.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	15%	Увеличение интенсивности и объема тренировок на выносливость, силу. Сложные координационные и акробатические упражнения. Тренировка скоростной выносливости, мышечной силы, гибкости. Введение элементов атлетической подготовки (функциональные комплексы).
Спец. Физическая	25%	Повышение требований к скорости перемещения и смене направлений. Упражнения с реакцией на зрительные и звуковые сигналы. Многократные повторения теннисных движений с сопротивлением. Комплексы на развитие ловкости, равновесия в условиях нагрузки
		Совершенствование ударов с различным вращением.

Техническая	32%	Углубленная работа над точностью, скоростью и направлением подачи. Введение и отработка волеев, ударов с лета, ударов с подброса. Комбинирование ударов с перемещениями и игровой ситуацией.
Тактическая	22%	Развитие выбора ударов в зависимости от позиции и положения соперника. Основы построения атакующей и защитной тактики. Участие в двухсетовом матче с учетом правил и регламента. Постепенное формирование индивидуального игрового стиля.
Теоретическая	2%	Углубленное изучение теннисной терминологии и игровых схем. Разбор типичных ошибок и путей их устранения. Ознакомление с теннисной историей, выдающимися игроками. Участие в теоретических тестах, викторинах по правилам.
Психологическая	2%	Тренировка устойчивости к соревновательному стрессу. Упражнения на саморегуляцию, дыхание, переключение внимания. Формирование адекватной самооценки, ответственности за результат. Работа над целеустремленностью и борьбой до конца.
Инструкторская и судейская практика	2%	цель: расширение кругозора, формирование лидерских и обучающих навыков. Содержание: • ведение тренировок для младших спортсменов, участие в мероприятиях секции. • прохождение курсов юного судьи, участие в судействе турниров начального уровня. • освоение методов объяснения технических действий, развитие способности передавать знания. • формирование осознанности и ответственности за процесс тренировок.

Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	13%	Увеличение интенсивности и объема тренировок на выносливость, силу. Сложные координационные и акробатические упражнения. Тренировка скоростной выносливости, мышечной силы, гибкости. Введение элементов атлетической подготовки (функциональные комплексы).
Спец. Физическая	22%	Повышение требований к скорости перемещения и смене направлений. Упражнения с реакцией на зрительные и звуковые сигналы. Многократные повторения теннисных движений с сопротивлением. Комплексы на развитие ловкости, равновесия в условиях нагрузки
Техническая	34%	Совершенствование ударов с различным вращением. Углубленная работа над точностью, скоростью и направлением подачи. Введение и отработка волеев, ударов с лета, ударов с подброса. Комбинирование ударов с перемещениями и игровой ситуацией.
Тактическая	25%	Развитие выбора ударов в зависимости от позиции и положения соперника. Основы построения атакующей и защитной тактики. Участие в двухсетовом матче с учетом правил и регламента. Постепенное формирование индивидуального игрового стиля.
Теоретическая	2%	Углубленное изучение теннисной терминологии и игровых схем. Разбор типичных ошибок и путей их устранения. Ознакомление с теннисной историей, выдающимися игроками

		Участие в теоретических тестах, викторинах по правилам.
Психологическая	2%	Тренировка устойчивости к соревновательному стрессу. Упражнения на саморегуляцию, дыхание, переключение внимания. Формирование адекватной самооценки, ответственности за результат. Работа над целеустремленностью и борьбой до конца.
Инструкторская и судейская практика	2%	цель: расширение кругозора, формирование лидерских и обучающих навыков. Содержание: • ведение тренировок для младших спортсменов, участие в мероприятиях секции. • прохождение курсов юного судьи, участие в судействе турниров начального уровня. • освоение методов объяснения технических действий, развитие способности передавать знания. • формирование осознанности и ответственности за процесс тренировок.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	13%	Цель: обеспечение высокого уровня общей физической дееспособности, выносливости и силы, способствующих устойчивости к нагрузкам и профилактике травм. Содержание: • продолжение развития аэробной и анаэробной выносливости (интервальный бег, кросс-тренинг). • силовая подготовка: упражнения с весами и сопротивлением для всего тела, акцент на функциональную силу. • упражнения на гибкость и мобильность суставов, динамическая и статическая растяжка. • развитие баланса и координации, особенно в нестабильных положениях.

		• профилактика травм: кор-routines на укрепление мышц кора, стоп, плечевого пояса.
Спец. Физическая	22%	Цель: оптимизация двигательных качеств, определяющих успешность в теннисе. Содержание: • скоростная и скоростно-силовая работа: рывки, ускорения, прыжки, реакция на визуальные и слуховые сигналы. • работа ног: многократные короткие ускорения, смены направления, устойчивость при смене положения тела. • тренировка специальной выносливости — удержание высокой интенсивности в течение сета/матча. • применение теннис-специфического оборудования: координационные лестницы, резины, таймеры, мячи с отскоком. • построение индивидуальных сфп-программ с учетом игрового стиля, антропометрии и расписания турниров.
Техническая	31%	Цель: достижение высокой стабильности, вариативности и эффективности игровых элементов. Содержание: • углубленная отработка всех ударов: топспин, срезка, укороченные удары, подача с эффектами, ответ подачи. • комбинации ударов в движении и с переходами (baseline, net, полуудар). • развитие вариативности техники в зависимости от покрытия, соперника и игровых условий. • автоматизация технических действий под физическим и психологическим давлением. • применение видеозаписи для технического анализа и корректировки движений.
		Цель: гибкое и осознанное управление игрой, в том числе в нестандартных

Тактическая	22%	Ситуациях. Содержание: • построение индивидуальной игровой модели: атакующая, оборонительная, универсальная. • развитие способности адаптировать тактику к стилю соперника, счету и фазе матча. • анализ игровых ситуаций: что делать при "ровно", при отставании, при матчболе. • практика тактических розыгрышей: розыгрыш после короткой подачи, ответ на укороченный, агрессивный выход к сетке. • обучение чтению игры соперника и самокоррекции тактики по ходу матча
Теоретическая	2%	Цель: повышение игровой грамотности и понимания принципов современного тенниса. Содержание: • детальное изучение регламентов соревнований, ранжирования турниров, рейтинговых систем (itf, atp/wta, национальных). • обзор тенденций в профессиональном теннисе, анализ игровых стилей топ-игроков. • работа с видеоматериалами: анализ игр, тактик, решений. • основы периодизации тренировок, понятия "пика формы", восстановления. • элементы анатомии, биомеханики, спортивной физиологии применительно к игре
Психологическая	8%	Цель: формирование устойчивой психики, способности выступать под давлением и контролировать эмоции. Содержание: • техники концентрации, расслабления, визуализации перед матчем. • поддержание мотивации при высоких объемах тренировок и неудачах.

		• управление эмоциями: злость, апатия, волнение во время игры. • подготовка к играм на выезде: адаптация к новой среде, судейству, зрителям. • работа со спортивным психологом (индивидуальные консультации, групповые тренинги).
Инструкторская и судейская практика	2%	Цель: расширение кругозора, формирование лидерских и обучающих навыков. Содержание: • ведение тренировок для младших спортсменов, участие в мероприятиях секции. • прохождение курсов юного судьи, участие в судействе турниров начального уровня. • освоение методов объяснения технических действий, развитие способности передавать знания. • формирование осознанности и ответственности за процесс тренировок.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	13%	Цель: обеспечение высокого уровня общей физической дееспособности, выносливости и силы, способствующих устойчивости к нагрузкам и профилактике травм. Содержание: • продолжение развития аэробной и анаэробной выносливости (интервальный бег, кросс-тренинг). • силовая подготовка: упражнения с весами и сопротивлением для всего тела, акцент на функциональную силу. • упражнения на гибкость и мобильность суставов, динамическая и статическая растяжка. • развитие баланса и координации, особенно в нестабильных положениях. • профилактика травм: кор-routines на укрепление мышц кора, стоп, плечевого пояса.

Спец. Физическая	21%	Цель: оптимизация двигательных качеств, определяющих успешность в теннисе. Содержание: • скоростная и скоростно-силовая работа: рывки, ускорения, прыжки, реакция на визуальные и слуховые сигналы. • работа ног: многократные короткие ускорения, смены направления, устойчивость при смене положения тела. • тренировка специальной выносливости — удержание высокой интенсивности в течение сета/матча. • применение теннис-специфического оборудования: координационные лестницы, резины, таймеры, мячи с отскоком. • построение индивидуальных сфп-программ с учетом игрового стиля, антропометрии и расписания турниров.
Техническая	27%	Цель: достижение высокой стабильности, вариативности и эффективности игровых элементов. Содержание: • углубленная отработка всех ударов: топспин, срезка, укороченные удары, подача с эффектами, ответ подачи. • комбинации ударов в движении и с переходами (baseline, net, полуудар). • развитие вариативности техники в зависимости от покрытия, соперника и игровых условий. • автоматизация технических действий под физическим и психологическим давлением. • применение видеозаписи для технического анализа и корректировки движений.
		Цель: гибкое и осознанное управление игрой, в том числе в нестандартных Ситуациях. Содержание:

Тактическая	23%	• построение индивидуальной игровой модели: атакующая, оборонительная, универсальная. • развитие способности адаптировать тактику к стилю соперника, счету и фазе матча. • анализ игровых ситуаций: что делать при "ровно", при отставании, при матчболе. • практика тактических розыгрышей: розыгрыш после короткой подачи, ответ на укороченный, агрессивный выход к сетке. • обучение чтению игры соперника и самокоррекции тактики по ходу матча
Теоретическая	4%	Цель: повышение игровой грамотности и понимания принципов современного тенниса. Содержание: • детальное изучение регламентов соревнований, ранжирования турниров, рейтинговых систем (itf, atp/wta, национальных). • обзор тенденций в профессиональном теннисе, анализ игровых стилей топ-игроков. • работа с видеоматериалами: анализ игр, тактик, решений. • основы периодизации тренировок, понятия "пика формы", восстановления. • элементы анатомии, биомеханики, спортивной физиологии применительно к игре.
Психологическая	8%	Цель: формирование устойчивой психики, способности выступать под давлением и контролировать эмоции. Содержание: • техники концентрации, расслабления, визуализации перед матчем. • поддержание мотивации при высоких объемах тренировок и неудачах. • управление эмоциями: злость, апатия, волнение во время игры.

		• подготовка к играм на выезде: адаптация к новой среде, судейству, зрителям. • работа со спортивным психологом (индивидуальные консультации, групповые тренинги).
Инструкторская и судейская практика	4%	Цель: расширение кругозора, формирование лидерских и обучающих навыков. Содержание: • ведение тренировок для младших спортсменов, участие в мероприятиях секции. • прохождение курсов юного судьи, участие в судействе турниров начального уровня. • освоение методов объяснения технических действий, развитие способности передавать знания. • формирование осознанности и ответственности за процесс тренировок.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	12%	Цель: обеспечение высокого уровня общей физической дееспособности, выносливости и силы, способствующих устойчивости к нагрузкам и профилактике травм. Содержание: • продолжение развития аэробной и анаэробной выносливости (интервальный бег, кросс-тренинг). • силовая подготовка: упражнения с весами и сопротивлением для всего тела, акцент на функциональную силу. • упражнения на гибкость и мобильность суставов, динамическая и статическая растяжка. • развитие баланса и координации, особенно в нестабильных положениях. • профилактика травм: кор-routines на укрепление мышц кора, стоп, плечевого пояса.

Спец. Физическая	22%	Цель: оптимизация двигательных качеств, определяющих успешность в теннисе. Содержание: • скоростная и скоростно-силовая работа: рывки, ускорения, прыжки, реакция на визуальные и слуховые сигналы. • работа ног: многократные короткие ускорения, смены направления, устойчивость при смене положения тела. • тренировка специальной выносливости — удержание высокой интенсивности в течение сета/матча. • применение теннис-специфического оборудования: координационные лестницы, резины, таймеры, мячи с отскоком. • построение индивидуальных сфп-программ с учетом игрового стиля, антропометрии и расписания турниров.
Техническая	24%	Цель: достижение высокой стабильности, вариативности и эффективности игровых элементов. Содержание: • углубленная отработка всех ударов: топспин, срезка, укороченные удары, подача с эффектами, ответ подачи. • комбинации ударов в движении и с переходами (baseline, net, полуудар). • развитие вариативности техники в зависимости от покрытия, соперника и игровых условий. • автоматизация технических действий под физическим и психологическим давлением. • применение видеозаписи для технического анализа и корректировки движений.
		Цель: гибкое и осознанное управление игрой, в том числе в нестандартных Ситуациях. Содержание:

Тактическая	24%	• построение индивидуальной игровой модели: атакующая, оборонительная, универсальная. • развитие способности адаптировать тактику к стилю соперника, счету и фазе матча. • анализ игровых ситуаций: что делать при "ровно", при отставании, при матчболе. • практика тактических розыгрышей: розыгрыш после короткой подачи, ответ на укороченный, агрессивный выход к сетке. • обучение чтению игры соперника и самокоррекции тактики по ходу матча
Теоретическая	4%	Цель: повышение игровой грамотности и понимания принципов современного тенниса. Содержание: • детальное изучение регламентов соревнований, ранжирования турниров, рейтинговых систем (itf, atp/wta, национальных). • обзор тенденций в профессиональном теннисе, анализ игровых стилей топ-игроков. • работа с видеоматериалами: анализ игр, тактик, решений. • основы периодизации тренировок, понятия "пика формы", восстановления. • элементы анатомии, биомеханики, спортивной физиологии применительно к игре.
Психологическая	10%	Цель: формирование устойчивой психики, способности выступать под давлением и контролировать эмоции. Содержание: • техники концентрации, расслабления, визуализации перед матчем. • поддержание мотивации при высоких объемах тренировок и неудачах. • управление эмоциями: злость, апатия, волнение во время игры.

		• подготовка к играм на выезде: адаптация к новой среде, судейству, зрителям. • работа со спортивным психологом (индивидуальные консультации, групповые тренинги).
Инструкторская и судейская практика	4%	Цель: расширение кругозора, формирование лидерских и обучающих навыков. Содержание: • ведение тренировок для младших спортсменов, участие в мероприятиях секции. • прохождение курсов юного судьи, участие в судействе турниров начального уровня. • освоение методов объяснения технических действий, развитие способности передавать знания. • формирование осознанности и ответственности за процесс тренировок.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	11%	Цель: поддержание максимально возможного уровня общей физической подготовленности как фундамента для высокой спортивной формы и долговечности карьеры. Содержание: • индивидуализированные программы силовой, аэробной и анаэробной подготовки. • упражнения на функциональную силу с использованием свободных весов, тренажеров и кроссфита. • постоянный контроль координации, гибкости, мобильности суставов. • включение йоги, пилатеса, бассейна для восстановления и профилактики травм. • тестирование и мониторинг физических параметров: лактат, чсс, мощность, гибкость.
		Цель: поддержание и развитие физических качеств, максимально

Спец. Физическая	23%	влияющих на результативность на корте. Содержание: • скоростно-силовая работа: биометрика, работа ног, старты, реактивность. • развитие специальной выносливости: моделирование матчей, интервальные тренировки высокой интенсивности. • высокоинтенсивные интервальные тренировки (hiit), ориентированные на игровые циклы и паузы. • использование теннисных тренажеров, систем слежения (gps, видео трекеров). • обязательное восстановление после нагрузок с точным планированием микроциклов.
Техническая	22%	Цель: поддержание технической стабильности в стрессовых условиях и постоянное расширение технического арсенала. Содержание: • детальная отработка сложных ударов: подача с разными эффектами, резкие смены ритма, переходы к сетке. • углубленная работа над вариативностью и индивидуальным стилем игры. • технические упражнения в максимально приближенных к матчам условиях. • регулярный видеоанализ техники и биомеханики: работа с тренером и спортивным аналитиком. • отработка нестандартных ситуаций: игра против левшей, под ветром, на разных покрытиях.
		Цель: мгновенное принятие решений в матче, построение стратегии на весь турнир, адаптация к сопернику. Содержание: • построение персональных игровых моделей под разные типы соперников.

Тактическая	22%	• анализ игровых схем топ-игроков, разбор своих и чужих матчей. • практика матчей с задачами: контролировать счет, играть с неудобными игроками, "камбэк" после отставания. • разработка планов игры на турниры, подготовка к конкретным соперникам. • работа над умением "читать игру", изменения тактики по ходу матча.
Теоретическая	2%	Цель: осознанное управление своей карьерой и процессом подготовки. Содержание: • знание регламентов турниров, классификаций, рейтинговой политики atp/wta/itf. • планирование сезона и пиков форм с тренером и менеджером. • понимание цикла нагрузки и восстановления, влияние питания и сна на результат. • участие в тактических разборах и обучающих сессиях. • изучение истории успеха ведущих игроков, понимание современных подходов к тренировочному процессу.
Психологическая	16%	Цель: максимальная психологическая устойчивость, способность побеждать в критических ситуациях. Содержание: • индивидуальная работа со спортивным психологом: стресс, сомнение, усталость, давление публики. • развитие установки на победу, уверенности, ментальной гибкости. • тренировки концентрации, саморегуляции, визуализации перед турнирами. • отработка поведения и эмоционального контроля на корте. • формирование долгосрочной спортивной мотивации,

		управление разочарованиями и успехами.
Инструкторская и судейская практика	4%	Цель: расширение профессионального кругозора, понимание игры с разных сторон. Содержание: • ведение мастер-классов, тренировок с юниорами, участие в развитии тенниса. • получение лицензий по судейству или тренерской сертификации (национальные и международные курсы). • разбор игр младших спортсменов с целью передачи опыта и тактического мышления. • участие в мероприятиях федерации, работа над имиджем спортсмена.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки и для сог – 3

[illegible]

2.2.	Бег на 10 м	сек	2,8	10	2,8	10	2,5	10	2,5	10
			3,5	5	3,5	5	3,0	5	3,0	5
			3,8	0	3,8	0	3,5	0	3,5	0
2.3.	Бросок теннисного мяча движением подачи	м	7,5	10	7,5	10	10	10	9,5	10
			6	5	6	5	8,5	5	8,5	5
			5	0	5	0	7,5	0	7	0
2.4.	Челночный бег 4*8 м	сек	13	10	13	10	12,3	10	12,3	10
			<16	5	<16	5	15,2	5	15,2	5
			>16	0	>16	0	>15,2	0	>15,2	0

Для групп учебно-тренировочных, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства

№		Един ица	Норматив для УТГ				Норматив для СС				Норматив для ВСМ			
	Упра жнен ия	измер ения	Маль чики	Оцен ка*	Девоч ки	Оцен ка	Маль чики	Оцен ка*	Девоч ки	Оцен ка	Маль чики	Оцен ка	Девоч ка	Оцен ка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин														
1.1.	Накло н впере д из поло жения стоя на возвы шени и	см	+5	10	+8	10	+9	10	+12	10	+9	10	+12	10
			+2	5	+5	5	+ 6	5	+8	5	+ 6	5	+8	5
			0	0	+3	0	+4	0	+5	0	+4	0	+5	0
1.2.	Прыж ок в длину с места толчк ом двумя ногам и	см	175	10	170	10	230	10	215	10	245	10	225	10
			150	5	140	5	200	5	190	5	210	5	200	5
			140	0	125	0	180	0	175	0	195	0	190	0
2. Нормативы специальной физической подготовки														
	Прыж ок вверх с места с толчк		34	10	31	10	55	10	45	10	50	10	47	10
			20	5	20	5	48	5	39	5	45	5	40	5
			<20	0	<20	0	40	0	33	0	40	0		0

2.1.	о м двумя ногам и см												35	
2.2.	Бег на 18 м	см	4,8	10	4,9	10	4	10	4,6	10	3,8	10	4,2	10
			5,3	5	5,4	5	4,3	5	4,9	5	4	5	4,6	5
			<5,3	0	<5,4	0	<4,3	0	<4,9	0	<4	0	<4,6	0
2.3.	Бросо к набив ного мяча (1 кг) движе нием подач и	м	6,5	10	6	10	10	10	8	10	12	10	10	10
			5	5	5	5	7	5	6	5	9	5	8	5
			<5	0	<5	0	<7	0	<6	0	<9	0	<8	0
2.4.	Челно чный бег 4* 8 м	см	13,5	10	14	10	13	10	13,8	10	13	10	13,3	10
			14,4	5	14,6	5	13,9	5	14,3	5	13,5	5	13,8	5
			<14,4	0	<14,6	0	<13,9	0	<14,3	0	<13,5	0	<13,8	0

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся учебных групп

Этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 18 м (не более 4,9 с)	Бег на 18 м (не более 5,1 с)
Скоростно – силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 18 см)	Прыжок вверх с места (не менее 15 см)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Скоростная выносливость	Челночный бег 4 х 8 м (не более 15 с)	Челночный бег 4 х 8 м (не более 15 с)

Тренировочный этап

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 18 м (не более 5,3 с)	Бег на 18 м (не более 5,4 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)

Скоростно – силовые качества	Прыжок вверх с места (не менее 34 см)	Прыжок вверх с места (не менее 31 см)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Скоростная выносливость	Челночный бег 6х8 м (не более 14,4 с)	Челночный бег 6х8 м (не более 14,6 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бег 30 м со старта;
- 2) челночный бег 3х10 м;
- 3) прыжок вверх с места;
- 4) прыжок в длину с места.
- 5) наклон вперед, стоя на возвышении
- 6) техническая программа

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 18 м (не более 4,3 с)	Бег на 18 м (не более 4,9 с)
Скоростно – силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 48 см)	Прыжок вверх с места (не менее 39 см)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Скоростная выносливость	Челночный бег 6х8 м (не более 13,9 с)	Челночный бег 6х8 м (не более 15,1 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Этап высшего спортивного мастерства.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 18 м (не более 4,0 с)	Бег на 18 м (не более 4,6 с)
Скоростно – силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 245 см)	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 50 см)	Прыжок вверх с места (не менее 40 см)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении

Скоростная выносливость	Челночный бег 6х8 м (не более 13,9 с)	Челночный бег 6х8 м (не более 15,1 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Мастер спорта Казахстана, Мастер спорта международного класса	

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки), комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (человек, учащийся, учебная группа и т.п.)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)		
1	Куртка нейлоновая (ветровка)	штука	человек	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-
2	Рубашка теннисная (футболка мужская)	штука	человек	2	2	2	2	4	6 месяцев	4	6 месяцев	2	1
3	Блуза теннисная (женская)	штука	человек	2	2	2	2	4	6 месяцев	4	6 месяцев	2	1
4	Юбка теннисная	штука	человек	2	2	2	2	4	1	4	1	-	-

5	Платье теннисное	штука	человек	-	-	-	-	2	1	2	1	-	-
6	Кроссовки теннисные	пара (2 штуки)	человек	2	1	2	1	3	6 месяцев	3	6 месяцев	-	-
7	Кроссовки беговые (марафонки)	пара (2 штуки)	человек	-	-	-	-	1	6 месяцев	1	6 месяцев	1	1
8	Напульсник	пара (2 штуки)	человек	1	2	1	2	2	6 месяцев	2	6 месяцев	-	-
9	Сумка дорожная	штука	человек	1	1	1	1	1	1	2	6 месяцев	2	6 месяцев
10	Рюкзак теннисный	штука	человек	1	1	1	1	1	1	2	6 месяцев	2	6 месяцев
11	Термокостюм (беговой)	штука	человек	1	1	1	1	1	1	2	6 месяцев	2	6 месяцев

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки), комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (человек, учащийся, тренер, учебная группа и т.п.)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Количество	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Ракетка теннисная	штука	человек	1	2	1	2	6	1	8	1	2	1

2	Чехол для ракетки	штука	человек	1	2	1	2	6	1	8	1	-	-
3	Струны теннисные (синтетические)	комплект	человек	1	3 месяца	1	2 месяца	4	1 месяц	8	1 месяц	4	2 месяца
4	Струны теннисные (натуральные)	комплект	человек	-	-	-	-	8	1 месяц	12	1 месяц	-	-
5	Намотки на ракетки	комплект	человек	1	2	1	2	6	1	8	1	2	1
6	Мяч теннисный	штука	человек	5	1 месяц	10	1 месяц	46	1 месяц	78	1 месяц	-	-
7	Хронометр (секундомер)	штука	человек	-	-	-	-	-	-	-	-	2	<*>
8	Мяч футбольный	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
9	Мяч баскетбольный	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
10	Эспандер	штука	человек	-	-	-	-	-	-	-	-	3	6 месяцев
11	Корзина для мячей	штука	человек	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
12	Сетка теннисная	штука	человек	12	1	12	1	12	1	12	1	-	-
13	Стойки теннисные	комплект	учебная группа	24	1	24	1	24	1	24	1	-	-

Национальный стандарт спортивной подготовки по настольному теннису

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по настольному теннису.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (с спортивные школы,	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040

интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	кадеты/до 15 лет включительно		Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/ этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов	
	юноши/16-19 лет включительно			
	молодежь/20-21 лет включительно			
	взрослые/22 года и старше			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладн ым видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям	Специальные учебно-тренировочные сборы

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международн ы м соревнования м	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановите ль н ы е мероприятия	Мероприятия д л я комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	18	14	до 14 дней	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администраци е й организаций на текущий тренировочны й год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	УТГ – 2	18	14	до 14 дней		
	УТГ – 3	18	14	до 14 дней		
	УТГ св. 3	18	14	до 14 дней		
	СС – 1	21	18	до 14 дней		
	СС – 2	21	18	до 14 дней		
	СС св. 2	21	18	до 14 дней		
	ВСМ	21	21	до 14 дней		
	Клубы/секции	21	21	до 14 дней		
	кадеты/до 15 л е т включительно	18	14	до 14 дней		
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	юноши/16-19 л е т включительно	18	14	до 14 дней		
	молодежь/20- 21 л е т включительно	21	18	до 14 дней		
	взрослые/22 года и старше	21	18	до 14 дней		
Спортивные федерации, организации, организующи е						

соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	0	4	2	0	0	2
	УТГ – 2	0	4	2	0	0	3
	УТГ – 3	1	4	1	0	0	4
	УТГ св. 3	1	4	1	0	1	4
	СС – 1	3	5	1	0	3	5
	СС – 2	4	5	1	0	4	5
	СС св. 2	4	5	1	0	4	5
	ВСМ	5	5	1	0	5	5
	Клубы / секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					

Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении и ли местные ДРС, ЦПОР)	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ
	ЦОПР	В соответствии с требованиями ГСС св 2
	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественн		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	до 15	до 5	-	-	-
Областные турниры	до 15	до 8	до 2	-	-
Республикански е турниры	до 10	до 8	до 4	до 4	до 4
Официальные областные соревнования	до 10	до 10	до 5	до 5	-
Официальные республикански е соревнования	до 15	до 10	до 5	до 5	до 5

Примечание: в зависимости от количества участников соревнований, общая численность спортивных судей, а также численность спортивных судей по каждой категории могут быть изменены решением соответствующих судейских коллегий

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:	45	Всестороннее физическое развитие с помощью игр, эстафет, других видов спорта. Приоритет - ловкость, координация, скорость.
ОФП	33	
СФП	12	
Техническая	40	Освоение элементарных упражнений с мячом и ракеткой, изучение техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча.

Тактическая	10	Простейшие комбинации, элементарная техника.
Теоретическая	5	Физическая культура и спорт в казахстане. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Теоретические основы выполнения технических элементов.
Психологическая	-	-
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	40	Развитие гибкости, ловкости, двигательнo-координационных способностей. Подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения . Прыжки на скакалках, на координационной лестнице.
ОФП	28	
СФП	12	
Техническая	45	Закрепление техники основных элементов. Игра на точность и стабильность.
Тактическая	10	простейшие комбинации, элементарная техника.
Теоретическая	4	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Воспитание нравственных качеств спортсмена. Техника игры и техническая подготовка.
Психологическая	1	Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, нормирование установки на тренировочную деятельность.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	35	Общеразвивающая программа, совершенствование развития ловкости и координации. Использование игр с мячом (футбол, баскетбол, теннис и др.).
ОФП	24	
СФП	11	

Техническая	45	Совершенствование техники основных ударов. Освоение различных видов подач. Вращение , разные зоны. Завершающие удары.
Тактическая	11	Основы тактики игры. Изучение простых комбинаций.
Теоретическая	5	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований.
Психологическая	3	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач.
Инструкторская и судейская Практика	1	Овладение терминологией настольного тенниса и применение ее на занятиях.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	34	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей спортсменов по повышению функциональных возможностей их организма. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.
ОФП	22	
СФП	12	
Техническая	43	Совершенствование технических элементов, контратакующие удары и топ-спины. Совершенствование различных подач и приемов. Совершенствование игры в защите.
Тактическая	12	Совершенствование различных тактических комбинаций. Формирование индивидуального стиля игры.
Теоретическая	5	Основные тенденции развития настольного тенниса в казахстане и мире. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки. Роль

		физической и специальной подготовки спортсмена.
Психологическая	5	Обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях
Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков и умений по организации учебно-тренировочного занятия, (построение группы, подача основных команд на месте и в движении). Совершенствование умений для проведения разминки в группе. Участие в судействе городских соревнований в роли судьи.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	30	Преимущественное развитие быстроты и реакции. Игры на развитие скорости. Тренировка силы, с использованием веса тела. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.
ОФП	20	
СФП	10	
Техническая	43	Совершенствование технических элементов, борьба со скованностью, тренировка хлесткости ударов. Совершенствование атакующих комбинаций.
Тактическая	15	Совершенствование тактических комбинаций. Развитие тактического мышления.
Теоретическая	6	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Основы тактики и тактическая подготовка.
Психологическая	5	Закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
		Определение и исправление ошибок в выполнении техники приема у товарища по группе.

Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие организационных способностей, для проведения индивидуальной работы с младшими товарищами по совершенствованию техники. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, судьи-счетчика.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	30	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости. Увеличение роли специальной физической подготовки.
ОФП	19	
СФП	11	
Техническая	41	Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов. Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля. Разучивание новых сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча, различных по длине и с разнообразной маскировкой.
Тактическая	17	Совершенствование тактических комбинаций. Моделирование соревновательных ситуаций.
Теоретическая	6	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Техничко-тактическая подготовка. Установка на игру и разбор результатов игры.
Психологическая	5	Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.

Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков по руководству командой на соревнованиях. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости и быстрой силы. Применение легких утяжелений. Увеличение роли специальной физической подготовки.
ОФП	12	
СФП	12	Работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов. Расширение зон вариативности ударов для повышения возможностей управления полетом мяча: силой и скоростью вращения, направлением, траекторией полета, скоростью полета и отскока мяча.
Техническая	42	
Тактическая	22	Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками разных стилей.
Теоретическая	6	Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор игр, разработка тактических комбинаций. Установка на игру и разбор результатов игры.
Психологическая	5	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно составлять план тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Проведение анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе официальных

		городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и игровой выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	10	
СФП	14	
Техническая	38	Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений.
Тактическая	26	Тренировочные игры на счет, с выполнением тактических установок тренера.
Теоретическая	6	Общая и специальная психологическая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Тактический разбор игр, разработка тактических комбинаций. Установка на игру и разбор результатов игры
Психологическая	5	Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.
Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализа тренировочных и соревновательных нагрузок.

		Участие в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	22	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и игровой выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	9	
СФП	13	
Техническая	32	Совершенствование арсенала атакующих технических приемов. Совершенствование подачи и приема.
Тактическая	32	Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками разных стилей.
Теоретическая	7	Общая и специальная психологическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Тактический разбор игр, разработка тактических комбинаций. Установка на игру и разбор результатов игры.
Психологическая	6	Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов
Инструкторская и судейская Практика	1	Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	20	Поддержание высокого уровня физической и специальной
ОФП	8	

СФП	12	подготовки, как базы для совершенствования игры.
Техническая	32	Развитие индивидуального стиля игры. Совершенствование атакующих комбинаций, подачи и промежуточной игры.
Тактическая	34	Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками разных стилей. Разработка индивидуальных тактических планов к конкретным соперникам, разбор игры и подготовка тактической стратегии.
Теоретическая	7	Основные тенденции развития настольного тенниса в казахстане и мире. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор игр, разработка тактических комбинаций. Установка на игру и разбор результатов игры
Психологическая	6	Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать.
Инструкторская и судейская Практика	1	Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами. Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и приемов . Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований . Судейство командных, одиночных и парных соревнований.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

(мальчики/девочки 7-9 лет)

В и д контрольно го упражнения	Оценка, баллы	Девочки			Мальчики		
		7 лет	8лет	9 лет	7 лет	8лет	9 лет
1	2	3	4	5	6	7	8

Бег на 20 м	5	5,4	5,2	5,0	5,4	5,2	5,0
	4	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2
	3	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4
	2	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6
Прыжки боком через гимнастиче- скую скамейку за 15 с	5	8	11	14	8	11	14
	4	7	10	13	7	10	13
	3	6	9	11	6	9	11
	2	5	8	10	5	8	10
Прыжок в длину с места	5	120	130	140	120	130	140
	4	119-115	129-125	139-135	119-115	129-125	139-135
	3	114-110	124-120	134-130	114-110	124-120	134-130
	2	109-105	119-115	129-125	109-105	119-115	129-125
Отжимания от пола в упоре лежа	5	5	7	9	5	7	9
	4	4	6	8	4	6	8
	3	3	5	7	3	5	7
	2	2	4	6	2	4	6
Челночный бег 3X10 м	5	9,5	9,0	8,5	9,5	9,0	8,5
	4	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1
	3	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7
	2	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4
Непрерывн- ый бег 5 мин	5	780	880	940	780	880	940
	4	779-730	879-840	939-890	779-730	879-840	939-890
	3	729-690	839-800	889-840	729-690	839-800	889-840
	2	689-650	799-760	839-790	689-650	799-760	839-790
Передвижен- ие в 3- хметровой зоне	5	14	15	16	14	15	16
	4	13-12	14-13	15-14	13-12	14-13	15-14
	3	11-10	12-11	13-12	11-10	12-11	13-12
	2	9-8	10-9	11-10	9-8	10-9	11-10

(девушки, 10-13 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет
1	2	3	4	5	6
Бег 30 метров	5	5,6	5,5	5,4	5,3
	4	5,7-5,8	5,6-5,7	5,3-5,6	5,4-5,5
	3	5,9-6,0	5,8-5,9	5,7-5,8	5,6-5,7
	2	6,1-6,2	6,0-6,1	5,9-6,0	5,8-5,9
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с	5	33	38	43	48
	4	32-31	37-36	42-41	47-46
	3	30-28	35-33	40-38	45-43
	2	27-26	32-31	37-36	42-40
Прыжок в длину с места	5	150	160	170	180
	4	149-145	159-155	169-165	179-175
	3	144-140	154-150	164-160	174-170
	2	139-135	149-145	159-155	169-165
	5	11	12	13	14

Отжимания от пола в упоре лежа	4	10-9	11-10	12-11	13-12
	3	8-7	9-8	10-9	11-10
	2	6-5	7-6	8-7	9-8
Челночный бег 3X10 м	5	8,3	8,0	7,9	7,8
	4	8,4-9,0	8,1-8,7	8,0-8,5	7,9-8,2
	3	9,1-9,9	8,8-9,9	8,6-9,3	8,3-9,2
	2	10,0-11,0	10,0-10,5	9,4-9,7	9,3-9,6
Непрерывный бег 5 мин	5	1150	1220	1320	1400
	4	1149-1070	1219-1180	1319-1220	1399-1300
	3	1069-980	1179-1080	1219-1120	1299-1200
	2	979-920	1079-980	1119-1019	1199-1000
Передвижение в 3-хметровой зоне (вправо-влево)	5	17	19	21	22
	4	16-15	18-17	20-19	21-20
	3	14-13	16-15	18-17	19-18
	2	12-11	14-13	16-15	17-16

(юноши, 10-13 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет
Бег 30 метров	5	5,3	5,1	5,0	4,8
	4	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,3	4,9-5,0
	3	5,6-5,7	5,4-5,5	5,4-5,5	5,1-5,2
	2	5,8-6,0	5,6-5,8	5,6-5,7	5,3-5,4
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с	5	34	40	45	50
	4	33-32	39-38	44-43	49-48
	3	31-30	37-36	42-42	47-45
	2	29-28	35-34	41-40	44-42
Прыжок в длину с места	5	160	175	185	195
	4	159-155	174-170	184-180	194-190
	3	154-150	169-165	179-175	189-185
	2	149-145	164-160	174-170	184-180
Отжимания от пола в упоре лежа	5	15	19	22	35
	4	14-13	18-17	21-20	34-33
	3	12-11	16-15	19-18	32-31
	2	10-9	14-13	17-16	30-29
Челночный бег 3X10 м	5	7,7	7,7	7,6	7,5
	4	7,8-8,3	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9
	3	8,4-9,4	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9
	2	9,5-9,9	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3
Непрерывный бег 5 мин	5	1180	1280	1350	1450
	4	1179-1080	1279-1180	1349-1250	1449-1330
	3	1079-1000	1179-1080	1249-1150	1329-1200
	2	999-960	1079-1000	1149-1050	1199-1070
Передвижение в 3-хметровой зоне	5	20	22	24	25
	4	19-18	21-20	23-22	24-23
	3	17-16	19-18	21-20	22-21
	2	15-14	17-16	19-18	20-19

(девушки, 14-18 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
Бег 30 метров	5	5,2	5,1	5,0	4,9
	4	5,1-5,3	5,2-5,4	5,1-5,5	5,0-5,2
	3	5,4-5,5	5,5-5,6	5,6-6,0	5,3-5,5
	2	5,6-5,7	5,7-5,8	6,1-6,5	5,6-6,0
Прыжки боком ч е р е з гимнастическую скамейку за 45 с	5	75	78	81	84
	4	74-73	77-73	80-76	83-79
	3	72-71	72-68	75-71	78-74
	2	70-69	67-64	70-66	73-69
Прыжок в длину с места	5	190	200	210	220
	4	189-185	199-195	209-205	219-215
	3	184-180	194-190	204-200	214-205
	2	179-175	189-185	199-195	204-200
Отжимания от пола в упоре лежа	5	16	18	20	22
	4	15-14	17-16	19-18	21-20
	3	13-12	15-14	17-16	19-18
	2	11-10	13-12	15-14	17-16
Челночный бег 3X10 м	5	7,8	7,7	7,6	7,5
	4	7,9-8,2	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9
	3	8,3-9,2	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9
	2	9,3-9,6	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3
Непрерывный бег 5 мин	5	1460	1500	1520	1530
	4	1459-1360	1499-1400	1519-1450	1529-1440
	3	1359-1260	1399-1300	1449-1380	1439-1370
	2	1259-1160	1299-1200	1379-1300	1369-1290
Передвижение в 3-хметровой з о н е (вправо-влево)	5	24	25	27	28
	4	23-22	24-23	26-25	27-26
	3	21-20	22-21	24-23	25-24
	2	19-18	20-19	22-21	23-22

(юноши, 14-18 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
1	2	3	4	5	6
Бег 30 метров	5	4,7	4,6	4,5	4,4
	4	4,8-5,0	4,7-4,8	4,6-4,7	4,5-4,6
	3	5,1-5,3	4,9-5,0	4,8-4,9	4,7-4,8
	2	5,4-5,5	5,1-5,2	5,0-5,1	4,9-5,0
Прыжки боком ч е р е з гимнастическую скамейку за 45 с	5	75	80	84	86
	4	74-71	79-78	83-80	85-83
	3	70-69	77-75	79-74	82-81
	2	68-65	74-72	73-70	80-78
	5	210	220	230	240
	4	209-205	219-215	229-225	239-235

Прыжок в длину с места	3	204-200	214-210	224-220	234-230
	2	199-195	209-205	219-215	229-225
Подтягивание в висе на перекладине	5	6	7	8	10
	4	5	6	7	9
	3	4	5	6	8
	2	3	4	5	7
Челночный бег 3X10 м	5	7,3	7,2	7,0	6,8
	4	7,4-7,7	7,3-7,6	7,1-7,4	6,9-7,2
	3	7,8-8,0	7,7-7,9	7,5-7,8	7,3-7,6
	2	8,1-8,4	8,0-8,3	7,9-8,2	7,7-8,0
Непрерывный бег 5 мин	5	1520	1600	1630	1650
	4	1519-1390	1599-1470	1629-1550	1649-1570
	3	1389-1270	1469-1340	1549-1450	1569-1470
	2	1269-1140	1339-1210	1449-1340	1469-1360
Передвижение в 3-хметровой зоне (вправо-влево)	5	26	27	29	30
	4	25-24	26-25	28-27	29-28
	3	23-22	24-23	26-25	27-26
	2	21-20	22-21	24-23	25-24

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся учебных групп

Наименование Технического приема	Кол-во ударов В серии	Оценка Выполнения
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Накат справа по диагонали	30 и более	5
	29-20	4
	Менее 19	3
Накат слева по диагонали	30 и более	5
	29-20	4
	Менее 19	3
Сочетание наката справа и слева в правый угол (серия справа, слева)	20 и более	5
	19-10	4
	Менее 10	3
Умение подать подачу накатом по направлению (количество Попаданий в зону)	4	5
	3	4
	2	3
Подрезка слева по диагонали	20 и более	5
	19-10	4
	Менее 10	3
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Накат справа по диагонали	50 и более	5
	49-30	4
	Менее 29	3
Накат слева по диагонали	50 и более	5
	49-30	4
	Менее 29	3
	30 и более	5

Сочетание наката справа и слева в правый угол (серия справа, слева)	29-20	4
	Менее 19	3
Умение подать подачу Накатом по направлению (количество попаданий в зону)	8	5
	6	4
	4	3
Подрезка справа по Диагонали	20 и более	5
	19-10	4
	Менее 10	3
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
сочетание наката справа и слева в левый угол	25 и более	5
	24-16	4
	15 и менее	3
Сочетание наката справа и слева в правый угол	25 и более	5
	24-20	4
	19 и менее	3
Сочетание подрезок справа и слева	25 и более	5
	24-16	4
	15 и менее	3
Подача справа подрезкой	9 и более	5
	8-7	4
	5 и менее	3
подача слева подрезкой	9 и более	5
	8-7	4
	5 и менее	3
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Топ-спин справа по диагонали	30 и более	5
	29-20	4
	19 и менее	3
Топ-спин слева по диагонали	20 и более	5
	19-10	4
	9 и менее	3
Подрезка со всего стола (количество ошибок за 2 мин)	5 и менее	5
	6-8	4
	9-10	3
Подача справа длинная с нижним вращением	10	5
	9-8	4
	7-6	3
Подача слева длинная с нижним вращением	10	5
	9-8	4
	7-6	3
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Топ-спин справа и топ-спин слева в правый угол	20 и более	5
	19-10	4
	9 и менее	3
Топ-спин справа и топ-спин слева в левый угол	20 и более	5
	19-10	4
	9 и менее	3

Подрезка со всего стола (количество ошибок за 2 мин)	3 и менее	5
	4-5	4
	6-8	3
Подача справа короткая с нижним боковым вращением	10	5
	9-8	4
	7-6	3
Подача слева короткая с нижним боковым вращением	10	5
	9-8	4
	7-6	3
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Топ-спин "по восьмерке" (играющий по Диагоналям)	40 и более	5
	39-30	4
	29-20	3
Топ-спин "по восьмерке" (играющий по Прямым)	40 и более	5
	39-30	4
	29-20	3
Подрезка со всего стола длинная и Укороченная (кол-во ошибок за 3 мин)	3 и менее	5
	4-5	4
	6-8	3
Подача справа с нижним боковым вращением (длинная, короткая)	9 и более	5
	8-7	4
	6-5	3
Подача слева с нижним боковым вращением (длинная, короткая)	9 и более	5
	8-7	4
	6-5	3
Примечание – в серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающими контрольный норматив, вне зависимости от ошибок партнера за одну серию. Безошибочное количество попаданий в серии из 10 подач. Минимальное количество баллов для перевода – 15-20 баллов.		
Группы спортивного совершенствования (1-го, 2-го, свыше 2-х лет обучения)		
Топ-спин справа по подрезке	10 и более	5
	9-5	4
	4-3	3
Топ-спин слева по подрезке	8 и более	5
	7-5	4
	4-3	3
Топ-спин справа из средней и дальней Зоны игровой площадки – перекрутка	15	5
	14-12	4
	11-8	3
Топ-спин слева из средней и дальней Зоны игровой площадки – перекрутка	13	5
	12-11	4
	10-9	3
Подача справа с ложным движением	8 и более	5
	6-5	4
	4-3	3
	8 и более	5

Подача слева с ложным движением	6-5	4
	4-3	3
Группы высшего спортивного мастерства (весь период)		
Топ-спин справа по диагонали из 2-х точек	100	5
	99-95	4
	94- 90	3
Топ-спин слева по диагонали из 2-х точек	100	5
	99-95	4
	94- 90	3
Топ-спин справа с подрезки	2 серии по 16 раз	5
	2 серии по 12 раз	4
	2 серии по 8 раз	3
Топ-спин слева с подрезки	2 серии по 16 раз	5
	2 серии по 12 раз	4
	2 серии по 8 раз	3
Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом или топ-спином	9 очков	5
	8 очков	4
	6 очков	3
Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка острым ударом или топ-спин	9 очков	5
	8 очков	4
	6 очков	3
Примечание – минимальное количество баллов – 20 баллов.		

Примечание: спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Обеспечение спортивной экипировкой

[illegible]

1	теннисная	штука	человек	1	1	2	1	3	1	4	1	2	1
2	Шорты	штука	человек	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1
3	Юбка	штука	человек	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
4	Кроссовки теннисные (игровые)	пара (2 штуки)	человек	1	1	2	1	3	1	4	1	-	-
5	Футболка теннисная	штука	человек	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1
6	Носки теннисные	штука	человек	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1
7	Сумка теннисная	штука	человек	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1
8	Фиксаторы для голеностопа	комплект	человек	-	-	-	-	1	1	2	1	-	-
9	Фиксаторы коленных суставов	комплект	человек	-	-	-	-	1	1	2	1	-	-
10	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	человек	-	-	-	-	1	1	2	1	-	-

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки), комплект)	Единицы обеспечения (человек, учащийся, тренер)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
					Срок экспл		Срок экспл				Срок экспл		Срок экспл

[illegible]

10	Тренажер для настольного тенниса	штука	человек	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
11	Скамейка гимнастическая	штука	человек	-	-	-	-	-	-	-	-	2	<*>
12	Сумка для мячей	штука	учебная группа	2	1	3	1	4	1	5	1	1	1
13	Специализированный клей для ракетки	литр	человек	1	1 год	1	6 месяцев	1	3 месяца	1	1 месяц	1	3 месяца
14	Торцевая лента для ракетки	штука	человек	-	-	-	-	-	-	1	6 месяцев	1	6 месяцев
15	Подставка под мячи	штука	отделение	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2
16	Сачок для сбора мячей	штука	отделение	8	2	12	2	16	2	20	2	12	2
17	Сетка напольная	штука	отделение	6	1	8	1	10	1	12	1	6	1
18	Счетчик судейский	штука	отделение	12	2	14	2	16	2	20	2	12	2
19	Стол судейский	штука	отделение	12	2	12	2	12	2	20	2	12	2
20	Разделитель	штука		40	2	60	2	80	2	100	2	100	2

	ный барьер		отделение										
21	Тележка для разделительных барьеров	штука	отделение	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
22	Сетка для теннисного стола	штука	отделение	14	1	16	1	18	1	20	1	12	1
23	Тренажер-робот для подачи мячей	штука	отделение	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1
24	Специализированное напольное покрытие для настольного тенниса	метр квадрат	отделение	1000	3	1000	3	1000	3	1000	3	-	-

Приложение 17
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по футболу

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по футболу.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп Минимальное количество человек	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	12	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	10	18	936
	УТГ св. 3	10	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	6	26	1352
	СС св. 2	6	28	1456
	ВСМ	5	32	1664
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов	U8	16	4,5	234
	U9	16	6	312
	U10	16	6	312
	U11	16	6	312
	U12	16	6	312
	U13	16	8	416
	U14	16	8	416
	U15	16	9,5	494

республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	U16	16	9,5	494
	U17	16	9,5	494
	U18	16	9,5	494
	WU 12-14	16	8	416
	WU 14-16	16	9,5	494
	WU 16-18	16	9,5	494
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляетс я учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные	НП – 1	0	0	0	2	
	НП – 2	0	0	8	2	
	УТГ – 1	0	10	8	4	
	УТГ – 2	10	10	10	4	
	УТГ – 3	10	10	10	4	
	УТГ св. 3	14	14	10	4	
	СС – 1	14	14	10	6	
	СС – 2	14	14	14	6	

клубы всех видов, спортивные секции)	СС св. 2	16	14	14	6	
	ВСМ	16	16	14	6	
	Клуб/секции	16	14	14	6	
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	U8	0	0	0	2	
	U9	0	0	0	2	
	U10	0	0	8	4	
	U11	0	0	8	4	
	U12	10	10	10	4	
	U13	10	10	10	4	
	U14	14	14	12	6	
	U15	14	14	14	6	
	U16	14	14	14	6	
	U17	16	16	16	6	
	U18	16	16	16	6	
	WU 12-14	10	10	10	4	
	WU 14-16	14	14	14	6	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляю	WU 16-18	16	16	16	6	
	В соответствии с внутренним регламентом и правилами					

щие развитие физической культуры и спорта	
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно	

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Тип органи зации и	Этап подго товки / возрас т	Спортивные соревнования					Учебно-тренировоч ные сборы	
		Межд унаро дные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	У Т С к международным соревнованиям	УТС к республи канским сорев нован иям	
Орган изации и, в котор ых осуще ствляе тся учебн о-трени рово чный процес с (спор тивные школы , спор тивные клубы всех видов, спор тивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	0	0	
	УТГ – 1	0	0	2	2	0	0	
	УТГ – 2	0	0	2	2	0	0	
	УТГ – 3	0	1	1	2	0	1	
	УТГ св. 3	1	1	1	2	1	1	
	СС – 1	1-2	1	2	2	1-2	1	
	СС – 2	1-2	1	2	2	1-2	1	
	СС св. 2	1-2	1	2	2	1-2	1	
	ВСМ	2-4	2	2	2	2-4	2	
Клубы / секции	1	2	2	2	1	2		
Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста								
Примечание: В таблице указано количество соревнований в соответствии с требованиями ДЮСШ								
Орган изации, в	U9	0	0	0	0	0	0	
	U10	0	0	0	0	0	0	

которые осуществляются учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	U11	0	0	1	2-3	0	0
	U12	1	0	1	2-3	1	2
	U13	1	2	0	0	1	2
	U14	1	2	0	0	1	2
	U16	1	2	0	0	2	3
	U17	2-4	2	0	0	2-4	2-4
	U18	2-4	2	0	0	2-4	2-4
	U19	2-4	2	0	0	2-4	2-4
	U21	2-4	2	0	0	2-4	2-4
	BCM	2-4	2	0	0	2-4	2-4

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

Примечание: В таблице указано количество соревнований среди футбольных центров и академий в настоящее время.

Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку	U8	0	0	0	0	0	0
	U9	0	0	0	0	0	0
	U10	0	1	2	3	0	0
	U11	1	1	1	3	1	2
	U12	1	2	2	3	1	2
	U13	1	3	3	3	1	2
	U14	2	3	3	3	2	3
	U15	2	4	4	2	2	3
	U16	3	4	4	2	3	3
	U17	3	4	4	2	3	4
	U18	3	4	4	2	3	3
	WU 12-14	1	3	3	3	1	2
	WU 14-16	2	4	4	2	2	3

командной области, городов в республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	W U 16-18	3	4	4	2	3	4
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-п							

рикла дным видам спорта , ведом ственн ы е спорт ивные общес тва и общес твенн ы е объед инени я , центр ы физич еской культу ры, осуще ствля ющие развит и е физич еской культу ры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом и правилами
Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста	

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины/Женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	U9		U10		U11		U12		U13	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75

Республиканские турниры	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75
Официальные областные соревнования	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75
Официальные республиканские соревнования	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75
Международные соревнования	3	90	3	90	3	90	3	90	3	90

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	U14		U15		U16		U17		U18	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	3	75	3	75	3	75	0	0	0	0
Республиканские турниры	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75
Официальные областные соревнования	3	75	3	75	3	75	0	0	0	0

Официальные республиканские соревнования	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75
Международные соревнования	3	90	3	90	3	90	3	90	3	90

Примечание: Окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

Мужчины

В и д ы соревнований	Обеспечение медалями					
	U19		U21		ВСМ	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	0	0	0	0	0	0
Республиканские турниры	3	75	3	75	3	75
Официальные областные соревнования	0	0	0	0	0	0
Официальные республиканские соревнования	3	75	3	75	3	75
Международные соревнования	3	90	3	90	3	90

Примечание: Окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на

территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

Женщины

[illegible]

анские турниры	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75
Официальные областные соревнования	3	75	3	75	3	75	0	0	0	0
Официальные республиканские соревнования	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75
Международные соревнования	3	90	3	90	3	90	3	90	3	90

Примечание: Окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

Женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями			
	U19		BCM	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	0	0	0	0
Республиканские турниры	3	75	3	75

Официальные областные соревнования	0	0	0	0
Официальные республиканские соревнования	3	75	3	75
Международные соревнования	3	90	3	90

Примечание: Окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	5	3	1	-	-
Областные турниры	15	10	3	1	-
Республиканские турниры	300	50	15	5	3
Официальные областные соревнования	15	10	3	1	-
Официальные республиканские соревнования	300	50	15	5	3

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное соотношение в %	Содержание работ
Группа начальной подготовки (гнп 1 год обучения)		
Физическая подготовка	30%	Развитие общей выносливости, координации движений и гибкости. Тренировки включают в себя беговые упражнения, игровые задания на ловкость и элементы общей физической подготовки, формируя базу для дальнейшего спортивного развития.

Техническая подготовка	50%	Техническая подготовка направлена на овладение базовыми навыками обращения с мячом: ведение, передача, остановка и удар. Основной акцент делается на развитие координации, чувства мяча и точности выполнения упражнений в игровых и учебных ситуациях.
Тактическая подготовка	10%	На первом году обучения тактическая подготовка направлена на развитие базового понимания командной игры и основных игровых ролей. Упражнения включают простейшие элементы позиционирования, взаимодействия с партнерами и ориентации на поле в атаке и обороне.
Теоретическая подготовка	5%	На первом году обучения теоретическая подготовка включает знакомство с основными правилами игры в футбол и поведением на поле. Также рассматриваются базовые понятия fair play, роли игроков и структура футбольного матча.
Психологическая подготовка	5%	Психологическая подготовка направлена на развитие интереса к футболу, уверенности в себе и умения работать в команде. Особое внимание уделяется положительной мотивации, дисциплине и формированию уважительного отношения к партнерам и соперникам.
Инструкторская и судейская практика	0%	
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки (гнп свыше 1 года обучения)		
Вид подготовки	Примерное соотношение в %	Содержание работ
Физическая подготовка	30%	Физическая подготовка направлена на дальнейшее развитие выносливости, силы и скорости. Включаются упражнения с усложненной координацией, беговые нагрузки и подвижные игры с повышенной интенсивностью.

Техническая подготовка	50%	Особое внимание уделяется совершенствованию базовых технических приемов — ведения, передачи, удара и приема мяча в движении. Используются игровые упражнения с мячом в условиях давления, что развивает точность и быстроту принятия решений.
Тактическая подготовка	10%	Продолжается развитие понимания командной игры: изучаются простейшие схемы взаимодействия, ориентация по мячу и партнерам. Упражнения направлены на закрепление принципов игры в атаке и обороне.
Теоретическая подготовка	5%	Углубляется знание правил футбола и игровых ситуаций. Разбираются простые тактические понятия и поведение игроков при стандартных положениях.
Психологическая подготовка	5%	Формируется психологическая устойчивость в тренировочном процессе и на соревнованиях. Упор делается на развитие самоконтроля, уверенности, взаимодействия в команде и способности справляться с неудачами.
Инструкторская и судейская практика	0%	
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа (утг 1 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное соотношение в %	Содержание работ
Физическая подготовка	35%	Основное внимание уделяется развитию общей и специальной выносливости, скоростных и силовых качеств. В тренировках активно применяются беговые упражнения, прыжковые задания и элементы функциональной подготовки с мячом и без.
Техническая подготовка	40%	Продолжается отработка базовых технических элементов — передача, удар, ведение и остановка мяча — с повышением требований к точности и скорости исполнения. Упражнения включают элементы соперничества, выполнение под давлением и в игровых условиях.

Тактическая подготовка	15%	Формируется понимание командных действий в простых игровых ситуациях: выход из обороны, перемещение в атаке и защите, взаимодействие в парах и группах. Упражнения направлены на развитие ориентации на поле и принятия решений.
Теоретическая подготовка	5%	Изучаются принципы командной игры, простейшие схемы и позиции, разбор типовых игровых эпизодов. Затрагиваются темы роли тренера, капитана, понимание целей тренировки.
Психологическая подготовка	5%	Развиваются уверенность, самооценка, концентрация и способность к работе в команде. Особое внимание уделяется игровой мотивации, управлению эмоциями и реакции на неудачи.
Инструкторская и судейская практика	0%	
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (утг 2 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное соотношение в %	Содержание работ
Физическая подготовка	35%	Упор делается на развитие специальной выносливости, силы, скорости и координации, необходимых для игрового ритма. Включаются интервальные тренировки, упражнения на взрывную силу и ускорения в игровых ситуациях.
Техническая подготовка	35%	Совершенствуются технические действия с мячом в условиях давления и высокой интенсивности. Используются игровые упражнения с акцентом на точность, быстроту исполнения и принятие решений под прессингом соперника.
Тактическая подготовка	20%	Углубляется понимание командной игры: разыгрывание стандартов, взаимодействие между линиями, сжатие пространства и переключение с атаки на оборону. Активно применяются игровые модели и разбор ситуаций "11 на 11".
		Рассматриваются тактические схемы, структура игры и роль

Теоретическая подготовка	5%	каждого игрока в системе. Проводится видеоанализ и обсуждение игровых эпизодов с точки зрения принятия решений.
Психологическая подготовка	5%	Формируется игровая устойчивость, умение сохранять концентрацию в стрессовых условиях и уверенность в своих действиях. Проводятся беседы и упражнения на развитие командного духа и лидерских качеств.
Инструкторская и судейская практика	0%	
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (утг 3 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное соотношение в %	Содержание работ
Физическая подготовка	35%	Тренировки направлены на развитие специфической выносливости, силы и скорости, применяемых в соревновательной игре. Упражнения усложняются за счет включения игровых нагрузок, смены ритма и работы в утомленном состоянии.
Техническая подготовка	35%	Совершенствуются технические действия в условиях высокой плотности и скорости игры. Большое внимание уделяется индивидуальной технике под давлением соперника, а также действиям в ограниченном пространстве.
Тактическая подготовка	20%	Развивается понимание игровых моделей, командной структуры и тактических перестроений. Практикуются ситуационные упражнения с акцентом на принятие решений, взаимодействие между линиями и тактическую гибкость.
Теоретическая подготовка	5%	Продолжается изучение тактических схем, проводится анализ матчей и тренировочных занятий. Углубляется понимание игровых ролей и требований к каждой позиции.
Психологическая подготовка	5%	Формируются устойчивость к соревновательному давлению, уверенность в себе и способность сохранять концентрацию в

		напряженных ситуациях. Особое внимание уделяется целеполаганию и саморегуляции.
Инструкторская и судейская практика	0%	
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (утг свыше 3х лет)		
Вид подготовки	Примерное соотношение в %	Содержание работ
Физическая подготовка	35%	Развиваются высокие показатели специальной выносливости, силы и скорости, приближенные к требованиям соревновательной игры. Применяются нагрузочные тренировки с переменным ритмом , направленные на поддержание и развитие физической готовности на протяжении всего матча.
Техническая подготовка	35%	Совершенствуется индивидуальная и групповая техника в условиях игрового давления и высокой интенсивности. Упражнения направлены на стабильное выполнение технических действий при быстром принятии решений и изменяющихся игровых обстоятельствах.
Тактическая подготовка	20%	Углубляется понимание тактических схем, игровых моделей и командных взаимодействий. Отрабатываются сценарии различных игровых ситуаций, ведется работа над вариативностью действий и адаптацией к стратегии соперника.
Теоретическая подготовка	5%	Проводится анализ матчей и тренировок, обсуждаются тактические решения, схемы и принципы построения игры. Формируется способность к самостоятельному тактическому мышлению.
Психологическая подготовка	5%	Развиваются соревновательная устойчивость, эмоциональное самообладание и лидерские качества. Ведется работа над уверенностью, мотивацией и готовностью к высоким нагрузкам и давлению результата.
Инструкторская и судейская практика	0%	

Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (гсс 1 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное соотношение в %	Содержание работ
Физическая подготовка	25%	Развиваются скоростно-силовые качества, специальная выносливость и функциональная готовность к интенсивным игровым нагрузкам. Тренировки включают упражнения, имитирующие игровые эпизоды с высокой интенсивностью и сменой направлений движения.
Техническая подготовка	30%	Совершенствуется техника индивидуальных и групповых действий: точные передачи, удары , ведение и контроль мяча под давлением. Акцент делается на стабильность выполнения техник в условиях близких к соревновательным.
Тактическая подготовка	25%	Изучаются сложные игровые модели, взаимодействие линий, вариативность построения игры в атаке и обороне. Тренировки направлены на развитие тактического мышления и умения адаптироваться к действиям соперника.
Теоретическая подготовка	5%	Рассматриваются современные подходы к тактике, роли и задачи игроков, анализируются схемы и игровые ситуации. Активно используется видеоматериал и обсуждение матчей.
Психологическая подготовка	10%	Работа направлена на формирование устойчивости к соревновательному стрессу, уверенности, концентрации и внутренней мотивации. Затрагиваются темы лидерства, ответственности и командной поддержки.
Инструкторская и судейская практика	5%	Слушатели получают базовые знания о судействе и методике проведения тренировок. Проводятся практические занятия, где обучающиеся пробуют себя в роли судей и помощников тренера .
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (гсс 2 год обучения)		

Вид подготовки	Примерное соотношение в %	Содержание работ
Физическая подготовка	25%	Продолжается развитие физических качеств, соответствующих соревновательному уровню: выносливость, скорость, сила и реакция. Упражнения становятся более направленными и адаптированы под игровые задачи и позиции игроков.
Техническая подготовка	30%	Совершенствуются технические действия в условиях высокой плотности и интенсивности игры. Тренировки направлены на автоматизацию технических навыков и повышение их эффективности в соревновательных ситуациях.
Тактическая подготовка	25%	Углубляется понимание игровых схем, отрабатываются комплексные тактические взаимодействия в различных фазах игры. Анализируются тактические модели соперников, разрабатываются действия против различных систем игры.
Теоретическая подготовка	5%	Проводится тактический анализ матчей, разбор индивидуальных и командных ошибок, изучаются современные требования к построению игры. Усиливается акцент на самостоятельную оценку игровых ситуаций.
Психологическая подготовка	10%	Формируются навыки управления эмоциями, устойчивость к давлению результата, умение сохранять концентрацию в течение всей игры. Проводятся групповые обсуждения, психологические тренинги и работа с мотивацией.
Инструкторская и судейская практика	5%	Участники проходят практику в судействе и организации тренировочного процесса, учатся планировать и проводить занятия, контролировать игровую дисциплину. Развивается понимание роли тренера и судьи в воспитании спортсмена.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (гсс свыше 2х лет обучения)		

Вид подготовки	Примерное соотношение в %	Содержание работ
Физическая подготовка	20%	Физическая нагрузка направлена на поддержание оптимальной формы, развитие игровой выносливости и быстроты действий. Упражнения интегрированы в игровые формы и нацелены на функциональную подготовку с учетом игровых позиций.
Техническая подготовка	30%	Совершенствуется стабильность и вариативность технических действий в условиях высокого темпа игры и давления. Особое внимание уделяется индивидуальному мастерству и умению выполнять приемы в сложных игровых ситуациях.
Тактическая подготовка	30%	Основной акцент делается на тактическое мышление, адаптацию к различным стилям игры и взаимодействие в командной структуре. Отрабатываются модели поведения при смене фаз игры, анализируются действия в реальных матчевых ситуациях.
Теоретическая подготовка	5%	Проводится глубокий разбор стратегий, схем и игровых принципов на профессиональном уровне. Акцент делается на анализ соперников, подготовку к матчам и самостоятельное принятие решений игроками.
Психологическая подготовка	10%	Формируются личная ответственность, стрессоустойчивость и умение сохранять самообладание в условиях высокого давления. Развиваются лидерские качества и способность управлять своими эмоциями и состоянием команды.
Инструкторская и судейская практика	5%	Обучающиеся применяют знания в судейской и тренерской деятельности: проводят тренировочные элементы, участвуют в судействе контрольных игр, готовят мини-программы тренировок. Это способствует формированию профессионального понимания футбола и роли тренера.

Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (гвс)		
Вид подготовки	Примерное соотношение в %	Содержание работ
Физическая подготовка	20%	Физическая подготовка направлена на поддержание и развитие индивидуальной функциональной готовности, соответствующей требованиям профессионального футбола. Используются индивидуализированные тренировочные планы с учетом позиции, возраста и соревновательной нагрузки.
Техническая подготовка	30%	Совершенствуется техническое мастерство на высоких скоростях, в условиях ограниченного времени и пространства. Отрабатываются игровые комбинации, нестандартные приемы и точные действия под максимальным игровым давлением.
Тактическая подготовка	30%	Основное внимание уделяется анализу соперника, быстрой адаптации к тактическим изменениям в игре и управлению игровыми сценариями. Тренировки включают моделирование матчевых ситуаций и отработку командной тактической гибкости.
Теоретическая подготовка	5%	Проводится углубленный тактический и стратегический анализ, изучаются современные тенденции развития футбола. Акцент делается на способности игрока к самоанализу и пониманию игровой модели команды.
Психологическая подготовка	10%	Формируются качества профессионального спортсмена: эмоциональная устойчивость, внутренняя мотивация, ответственность и лидерство. Отрабатываются навыки восстановления после неудач, подготовки к важным матчам и работы в условиях давления.
		Игроки участвуют в обучении младших спортсменов, разбирают методику построения тренировок

50 м	Дистанционная скорость	6,15-6,29	6,30-6,49	6,50-6,64	6,65-6,74	6,75-6,89	6,90-6,99	7,00-7,15	7,16-7,25	7,26-7,39	7,40-7,55
7х50 м	Скоростная выносливость	61,0-62,9	63,0-64,9	65,0-65,9	66,0-66,9	67,0-67,9	68,0-68,9	69,0-70,0	70,1-71,0	71,1-72,0	72,1-73,9
Прыжок	Динамическая сила ног	265-261	260-256	255-251	250-246	245-241	240-236	235-231	230-226	225-221	220-216

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Мяч футбольный №5	шт.	1 мяч на человека
2.	Мяч футбольный №3,4	шт.	1 мяч на человека
3.	Сетка для мячей	шт.	1 на группу
4.	Свисток судейский	шт.	1 на человека (тренер)
5.	Хронометр (секундомер)	шт.	1 на человека (тренер)
6.	Стойки для обводки	шт.	12 на группу
7.	Доска демонстрационная	шт.	1 на группу
8.	Доска демонстрационная большая	шт.	1 на группу
9.	Фишки на разметку	шт.	24 на 1 группу
10.	Конусы с боковыми отверстиями и перекладинами	шт.	24 на 1 группу
11.	Насос	шт.	1 на группу
12.	Электронасос (компрессор)	шт.	1 на группу
13.	Палка гимнастическая	шт.	20 на 1 группу
14.	Установка для подвешивания мячей	шт.	3 на 1 группу
15.	Контейнер с флягами	Комплект	1 на группу
16.	Конусы с отверстиями в поперечине	шт.	12 на группу

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
17.	Коврики	шт.	1 на 1 человека
18.	Лестница координационная	шт.	4 на группу

19.	Электронные весы	шт.	1 на группу
20.	Видеокамера	шт.	1 на группу
21.	Сетка для ворот	1 пара	1 пара на группу
22.	Пояс для вратарей	шт.	4 на группу
23.	Коврик гимнастический	шт.	1 на 1 человека
24.	Мат для вратарей	шт.	1 на 1 человека
25.	Макет футбольного поля с фишками в виде папки	шт.	1 на человека (тренер)
26.	Макет футбольного поля с магнитными фишками (переносной, в рулоне)	шт.	1 на человека (тренер)
27.	Магнитные фишки	шт.	24 на человека (тренер)
28.	Фитнес резинки	шт.	24
29.	Массажный ролик (цилиндр)	шт.	24
30.	Манекен тренировочный из пластика (на подставке)	шт.	24

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Манишка	шт.	1
2.	Гетры футбольные	пара	1
3.	Перчатки вратарские	пара	1
4.	Капитанская повязка	шт.	1
5.	Дорожная сумка большая	шт.	1
6.	Дорожная сумка маленькая	шт.	1
7.	Рюкзак	шт.	1
8.	Сумка для обуви	шт.	1
9.	Сумка (медицинская)	шт.	1
10.	Сумка взрослая (органайзер для документов)	шт.	1
11.	Футболка спортивная игровая	шт.	1
12.	Спортивные шорты игровые	шт.	1
13.	Гетры футбольные	пара	1
14.	Футболка-свитер с длинным рукавом (вратарская)	шт.	1
15.	Шорты (вратарские)	шт.	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№			

п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
16.	Шорты термо	шт.	1
17.	Термо футболка (вратарская)	шт.	1
18.	Шорты термо (вратарские)	шт.	1
19.	Перчатки	пара	1
20.	Термо лосины	шт.	1
21.	Кроссовки зимние	шт.	1
22.	Кроссовки беговые (бутсы)	пара	1

Приложение 18
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по бочча

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по бочча.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	10	4	208
	НП – 2	10	6	312
	УТГ – 1	6	8	416
	УТГ – 2	6	10	520
	УТГ – 3	6	12	624
	УТГ св. 3	6	12	624
	СС – 1	3	14	728
	СС – 2	3	16	832
	СС св. 2	3	16	832
	ВСМ	2	18	936
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	дети/от 6 до 10 лет включительно	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/ этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	юниоры/11-14 лет включительно			
	взрослые/15 лет и старше			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладн ым видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международн ы м соревнования м	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановите л ь н ы е мероприятия	Мероприятия д л я комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	18	14	до 14 дней		
	УТГ – 2	18	14	до 14 дней		
	УТГ – 3	18	14	до 14 дней		
	УТГ св. 3	18	14	до 14 дней		
	СС – 1	21	18	до 14 дней		
	СС – 2	21	18	до 14 дней		
	СС св. 2	21	18	до 14 дней		
	ВСМ	21	21	до 14 дней		
	Клубы/секции	21	21	до 14 дней		
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (	дети/от 6 до 10 лет включительно	0	0	0		
	юниоры/11-14 л е т включительно	14	14	до 14 дней		
	взрослые/15 лет и старше	21		до 14 дней		Определяется администраци е й организаций на текущий

Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)			18		до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	0	4	2	0	0	2
	УТГ – 2	0	4	2	0	0	3
	УТГ – 3	1	4	1	0	0	4
	УТГ св. 3	1	4	1	0	1	4
	СС – 1	3	5	1	0	3	5
	СС – 2	4	5	1	0	4	5
	СС св. 2	4	5	1	0	4	5
	ВСМ	5	5	1	0	5	5
	Клубы секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организац и , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					
		В соответствии с требованиями ГВСМ					

спорта (УФКиС Республика нский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, Управлении и л и местные ДРС, ЦПОР)		
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован ия по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины - классы BC1, BC2, BC3 И BC4 (индивидуальные соревнования)

	Обеспечение медалями	
	Мальчики	Юниоры

В и д ы соревнований	(6-10 лет)		(11-14 лет)		Взрослые (15 лет и старше)	
	Кол-во комплектов	Кол-во комплектов	Кол-во комплектов	Кол-во комплектов	Кол-во комплектов	Кол-во комплектов
Областные турниры	10	30	10	30	10	30
Республиканс кие турниры	10	30	10	30	10	30
Официальные областные соревнования	10	30	10	30	10	30
Официальные республиканс к и е соревнования	10	30	10	30	10	30
Международн ы е соревнования	10	30	10	30	10	30

Женщины - классы BC1, BC2, BC3 И BC4 (индивидуальные соревнования)

В и д ы соревнований	Обеспечение медалями					
	Девочки (6-10 лет)		Юниоры (11-14 лет)		Взрослые (15 лет и старше)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов
Областные турниры	10	30	10	30	10	30
Республиканс кие турниры	10	30	10	30	10	30
Официальные областные соревнования	10	30	10	30	10	30
Официальные республиканс к и е соревнования	10	30	10	30	10	30
Международн ы е соревнования	10	30	10	30	10	30

Смешанные пары – класс BC3 (парные соревнования)

В и д ы соревнований	Обеспечение медалями					
	Дети (6-10 лет)		Юниоры (11-14 лет)		Взрослые (15 лет и старше)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов
Областные турниры	4	12	4	12	4	12

Республиканские турниры	4	12	4	12	4	12
Официальные областные соревнования	4	12	4	12	4	12
Официальные республиканские соревнования	4	12	4	12	4	12
Международные соревнования	4	12	4	12	4	12

Смешанные пары – класс ВС4 (парные соревнования)

В и д ы соревнований	Обеспечение медалями					
	Дети (6-10 лет)		Юниоры (11-14 лет)		Взрослые (15 лет и старше)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов
Областные турниры	2	6	2	6	2	6
Республиканские турниры	2	6	2	6	2	6
Официальные областные соревнования	2	6	2	6	2	6
Официальные республиканские соревнования	2	6	2	6	2	6
Международные соревнования	2	6	2	6	2	6

Смешанные команды – класс ВС1/2 (командные соревнования)

В и д ы соревнований	Обеспечение медалями					
	Дети (6-10 лет)		Юниоры (11-14 лет)		Взрослые (15 лет и старше)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов
Областные турниры	3	9	3	9	3	9
Республиканские турниры	3	9	3	9	3	9
Официальные областные соревнования	3	9	3	9	3	9
Официальные республиканские соревнования	3	9	3	9	3	9

к и е соревнования						
Международн ы е соревнования	3	9	3	9	3	9

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	15	-	-	-	-
Областные турниры	15	-	-	-	-
Республикански е турниры	20	-	-	-	-
Официальные областные соревнования	10	-	-	-	-
Официальные республикански е соревнования	20	-	-	-	-

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:	45	Всестороннее физическое развитие с помощью игр, упражнений. Приоритет - точность, координация, мышление.
Офп	33	
Сфп	12	
Техническая	40	Освоение элементарных упражнений с мячами, изучение техники простейших бросков: разучивание и имитация исходных для бросков основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха,

		положение руки по отношению к туловищу, положение кисти, предплечья, плеча.
Тактическая	10	Простейшие комбинации, элементарная техника.
Теоретическая	5	Физическая культура и спорт в казахстане. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Теоретические основы выполнения технических элементов.
Психологическая	-	-
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	40	Развитие гибкости, ловкости, двигательнo-координационных способностей. Интеллектуальные игры, бросковые упражнения. Работа с гимнастической палкой и эластичной резиной.
Офп	28	
Сфп	12	
Техническая	45	Закрепление техники основных элементов. Игра на точность и стабильность.
Тактическая	10	простейшие комбинации, элементарная техника.
Теоретическая	4	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Воспитание нравственных качеств спортсмена. Техника игры и техническая подготовка.
Психологическая	1	Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, нормирование установки на тренировочную деятельность.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	35	Общеразвивающая программа, совершенствование развития

Офп	24	ловкости и координации.
Сфп	11	Использование игр с мячами для бочча.
Техническая	45	Совершенствование техники основных бросков. Освоение различных видов техник. Постановочные и разбивочные броски, разные дистанции. Блокировочные броски.
Тактическая	11	Основы тактики игры. Изучение простых комбинаций.
Теоретическая	5	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований.
Психологическая	3	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач.
Инструкторская и судейская Практика	1	Овладение терминологией бочча и применение ее на занятиях.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	34	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей спортсменов по повышению функциональных возможностей их организма. Особое внимание уделяется развитию точности, быстроты передвижений, игровой выносливости.
Офп	22	
Сфп	12	
Техническая	43	Совершенствование технических элементов, постановочные, разбивочные, подбивочные броски . Совершенствование различных бросков и приемов. Совершенствование игры в защите.
Тактическая	12	Совершенствование различных тактических комбинаций. Формирование индивидуального стиля игры.
		Основные тенденции развития бочча в казахстане и мире. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Теоретическая	5	Общая характеристика спортивной подготовки. Роль физической и специальной подготовки спортсмена.
Психологическая	5	Обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях
Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков и умений по организации учебно-тренировочного занятия, (построение группы, подача основных команд на месте и в движении). Совершенствование умений для проведения разминки в группе. Участие в судействе городских соревнований в роли судьи.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	30	Преимущественное развитие быстроты реакции. Игры на развитие быстрого принятия решений. Тренировка силы, с использованием веса тела.
Офп	20	
Сфп	10	
Техническая	43	Особое внимание уделяется развитию силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.
Тактическая	15	Совершенствование технических элементов, борьба со скованностью, тренировка точности бросков. Совершенствование атакующих комбинаций.
Теоретическая	6	Совершенствование тактических комбинаций. Развитие тактического мышления.
Психологическая	5	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Основы тактики и тактическая подготовка.
		Закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Инструкторская и судейская Практика	1	Определение и исправление ошибок в выполнении техники игры у товарища по группе. Развитие организационных способностей, для проведения индивидуальной работы с младшими товарищами по совершенствованию техники. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, судьи-счетчика.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	30	Развитие силовой и выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости. Увеличение роли специальной физической подготовки.
Офп	19	
Сфп	11	
Техническая	41	Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости выполнения всех бросков. Усиление бросков в разбивочном броске, как в исполнении отдельных элементов техники бросков, так и в сочетании разных бросков. Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля. Разучивание новых сложных бросков с верхним, нижним положением руки, различных по длине и с разной дистанцией.
Тактическая	17	Совершенствование тактических комбинаций. Моделирование соревновательных ситуаций.
Теоретическая	6	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Техничко-тактическая подготовка. Установка на игру и разбор результатов игры.
Психологическая	5	Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство

		ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.
Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков по руководству командой на соревнованиях. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости и быстрой силы. Применение легких утяжелений. Увеличение роли специальной физической подготовки.
Офп	12	
Сфп	12	
Техническая	42	Работа над повышением точности, стабильности и быстроты бросков. Расширение зон вариативности бросков для повышения возможностей управления полетом мяча: силой и скоростью броска, направлением, траекторией полета, скоростью полета и приземления мяча.
Тактическая	22	Составление тактических планов одиночных и парных, командных игр с конкретными противниками разных классификаций.
Теоретическая	6	Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор игр, разработка тактических комбинаций. Установка на игру и разбор результатов игры.
Психологическая	5	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
		Умение самостоятельно составлять план тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Проведение анализа

Инструкторская и судейская Практика	1	тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и игровой выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
Офп	10	
Сфп	14	
Техническая	38	Индивидуализация техничко-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений.
Тактическая	26	Тренировочные игры на счет, с выполнением тактических установок тренера.
Теоретическая	6	Общая и специальная психологическая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Тактический разбор игр, разработка тактических комбинаций. Установка на игру и разбор результатов игры
Психологическая	5	Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.
Инструкторская и судейская		Умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализа тренировочных и

Практика	1	соревновательных нагрузок. Участие в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	22	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и игровой выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
Офп	9	
Сфп	13	Совершенствование арсенала атакующих технических бросков. Совершенствование постановочного и разбивочного броска.
Техническая	32	
Тактическая	32	Составление тактических планов одиночных и парных, командных игр с конкретными противниками разных стилей.
Теоретическая	7	Общая и специальная психологическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Тактический разбор игр, разработка тактических комбинаций. Установка на игру и разбор результатов игры.
Психологическая	6	Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов
Инструкторская и судейская Практика	1	Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Физическая (всего). Из них:	20	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки, как базы для совершенствования игры.
Офп	8	
Сфп	12	
Техническая	32	Развитие индивидуального стиля игры. Совершенствование атакующих и защитных комбинаций игр.
Тактическая	34	Составление тактических планов одиночных и парных, командных игр с конкретными противниками разных стилей. Разработка индивидуальных тактических планов к конкретным соперникам, разбор игры и подготовка тактической стратегии.
Теоретическая	7	Основные тенденции развития бочча в казахстане и мире. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор игр, разработка тактических комбинаций. Установка на игру и разбор результатов игры
Психологическая	6	Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать.
Инструкторская и судейская Практика	1	Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами. Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и бросков. Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований . Судейство командных, индивидуальных и парных соревнований.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

(мальчики/девочки 6-10 лет)

Вид контрольного упражнения	Оценка, баллы	Девочки Мальчики
		6-10 лет
1	2	3

Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	5	5
	4	4
	3	3
	2	2
Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	5	7
	4	5
	3	3
	2	1
Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м.	5	5
	4	4
	3	3
	2	2
Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам площадки	5	5
	4	4
	3	3
	2	2

(парни, девушки, 11-14 лет)

Вид контрольного упражнения	Оценка, баллы	Парни Девушки
		11-14 лет
1	2	3
Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	5	5
	4	4
	3	3
	2	2
Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	5	7
	4	5
	3	3
	2	1
Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м.	5	5
	4	4
	3	3
	2	2
Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам площадки	5	5
	4	4
	3	3
	2	2

(Взрослые 15 лет и старше)

Вид контрольного упражнения	Оценка, баллы	Взрослые
		15 лет и старше
1	2	3
Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	5	5
	4	4
	3	3
	2	2
	5	7
	4	5

Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	3	3
	2	1
Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м.	5	5
	4	4
	3	3
	2	2
Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам площадки	5	5
	4	4
	3	3
	2	2

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся учебных групп

Наименование Технического приема	Кол-во ударов В серии	Оценка Выполнения
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	5 и более	5
	4-3	4
	Менее 2	3
Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	7 и более	5
	6-4	4
	Менее 3	3
Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м.	5 и более	5
	4-3	4
	Менее 2	3
Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам площадки	5 и более	5
	4-3	4
	Менее 2	3
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	5 и более	5
	4-3	4
	Менее 2	3
Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	7 и более	5
	6-4	4
	Менее 3	3
Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м.	5 и более	5
	4-3	4
	Менее 2	3
Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам площадки	5 и более	5
	4-3	4
	Менее 2	3
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	5 и более	5
	4-3	4
	Менее 2	3
	7 и более	5

Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	6-4	4
	Менее 3	3
Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м.	5 и более	5
	4-3	4
	Менее 2	3
Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам площадки	5 и более	5
	4-3	4
	Менее 2	3
Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени	менее 3 мин	5
	4 мин	4
	Более 5 мин	3
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	5 и более	5
	4-3	4
	Менее 2	3
Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	7 и более	5
	6-4	4
	Менее 3	3
Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м.	5 и более	5
	4-3	4
	Менее 2	3
Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам площадки	5 и более	5
	4-3	4
	Менее 2	3
Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени	менее 3 мин	5
	4 мин	4
	Более 5 мин	3
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	5 и более	5
	4-3	4
	Менее 2	3
Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	7 и более	5
	6-4	4
	Менее 3	3
Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м.	5 и более	5
	4-3	4
	Менее 2	3
Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам площадки	5 и более	5
	4-3	4
	Менее 2	3
Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени	менее 3 мин	5
	4 мин	4
	Более 5 мин	3
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		

Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	5 и более	5
	4-3	4
	Менее 2	3
Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	7 и более	5
	6-4	4
	Менее 3	3
Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м.	5 и более	5
	4-3	4
	Менее 2	3
Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам площадки	5 и более	5
	4-3	4
	Менее 2	3
Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени	менее 3 мин	5
	4 мин	4
	Более 5 мин	3
Минимальное количество баллов для перевода – 15-20 баллов.		
Группы спортивного совершенствования (1-го, 2-го, свыше 2-х лет обучения)		
Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	9 и более	5
	8-5	4
	Менее 4	3
Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	9 и более	5
	8-5	4
	Менее 4	3
Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м.	7 и более	5
	6-3	4
	Менее 2	3
Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам площадки	7 и более	5
	6-3	4
	Менее 2	3
Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени	менее 2 мин	5
	3 мин	4
	Более 4 мин	3
Группы высшего спортивного мастерства (весь период)		
Броски мяча в установленную цель, 12 попыток	10 и более	5
	9-5	4
	Менее 4	3
Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток	10 и более	5
	9-5	4
	Менее 4	3
Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м.	10 и более	5
	9-5	4
	Менее 4	3
Броски мяча на точность в определенные точки площадки:		5
	10 и более	
	9-5	

середина, по диагонали, по границам площадки	Менее 4	4
		3
Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени	менее 1 мин	5
	2 мин	4
	Более 3 мин	3
Примечание – минимальное количество баллов – 20 баллов.		

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Обеспечение спортивной экипировкой

[illegible]

4	ивный тренировочный летний	(2 штуки)	штука	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Жгут резиновый	штука	штука	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
6	Жилет утепленный	штука	штука	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2
7	Кроссовки для спортивных залов	штука	пара	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара, 2 штуки), комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (человек, учащийся, тренер, учебная группа и т.п.)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Количество	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Мячи для бочча	комплект	человек	1	2	2	1	2	1	2	1	-	-
2	Рампа	штука	человек	1	2	1	2	1	1	1	1		
3	Набор видеокамеры со штативом и памятью	комплект	учебная группа	-	-	-	-	-	-			2	<*>
4	Спортивный тейп	штука	человек	1	1	1	1	3	1	3	1	2	1

5	Спортивное покрытие	комплект	Учебная группа	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
6	Гантели (от 2 до 20 кг)	штука	учебная группа	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-
7	Корзина для мячей	штука	человек	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
8	Перекладное табло	штука	отделение	-	-	-	-	5	2	5	2	-	-
9	Гимнастические коврики	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	20	1
10	Медбол	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	20	3
11	Коляска активная	штука	человек			1	3	1	3	1	3		
12	Коляска электрическая	штука	человек			1	3	1	3	1	3		
13	Штангенциркуль измерительный для бочка 29 см.	штука	человек									5	1
14	Рюкзаки для мячей	штука	человек	1	2	1	2	1	2	1	2		
15	Поднос для мячей	штука	человек	1	2	1	2	1	1	1	1		
16	Указатель	штука		1	2	1	2	1	1	1	1		

[illegible]

27	Бумаж ный скотч 100 м * 3 см	штука	челове к								10	6 месяц ев

Приложение 19
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по волейболу сидя

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
	НП – 1	6	8	400
	НП – 2	6	10	500

Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ – 1	6	12	600
	УТГ – 2	6	14	700
	УТГ – 3	6	18	900
	УТГ св. 3	6	20	900
	СС – 1	6	24	1200
	СС – 2	6	26	1300
	СС св. 2	6	28	1400
	ВСМ	6	32-36	1650
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие централизованную подготовку команд по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР) (Возрастные категории указываются согласно правилам международной федерации по виду спорта)		6-12	32-36	1650
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	7	7	0	0	
	УТГ – 1	7	7	до 2 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администрацией организаций на текущий тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий	
	УТГ – 2	7	7			
	УТГ – 3	7	7			
	УТГ св. 3	10	10			
	СС – 1	14	14			
	СС – 2	14	14			
	СС св. 2	18	21			
	ВСМ	18	21			
	Клубы/секции					
Организации, осуществляющие централизованную подготовку команд по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР) Возрастные категории указываются согласно правилам международной федерации по виду спорта		18	21	18	2	

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организац ии	Этап подготовк и / возраст	Спортивные соревнования					Учебно-тренировочны е сборы	
		Междунар одные	Республик анские	Региональ ные	Городские и районные	У Т С к международным соревнованиям	УТС к республик анским соревнова ниям	
Организац ии, в которых осуществл яется учебно-тр енировочн ы й процесс (с спортивны е школы, спортивны е клубы всех видов , спортивны е секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	1	1	0	0	
	УТГ – 1	2	2	2	2	2	2	
	УТГ – 2	2	2	2	2	2	2	
	УТГ – 3	2	2	2	2	2	2	
	УТГ св. 3	3	3	2	2	3	2	
	СС – 1	5	3	3	3	5	3	
	СС – 2	5	3	3	3	5	3	
	СС св. 2	6	4	4	4	6	4	
	ВСМ	6	4	4	4	6	4	
	Клубы / секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами						
Школы-ин тернаты-к олледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки						
Организац ии , осуществл яющие централиз ованную подготовк у команд по видам спорта (с Республик анский ДРС, ЦОП , ЦСП, тренирово чные центры, Управлени и или местные ДРС, ЦПОР)		В соответствии с требованиями ГВСМ						

(Возрастны е категории указывают с я согласно правилам междунар одной федерации по виду спорта)							
Федераци и , организац и и организую щ и е соревнова ния по военно-пр икладным и служебно- прикладн ым видам спорта , ведомстве н н ы е общества и обществен н ы е объединен ия, центры осуществл яющие развитие физическо й культуры и спорта	Согласно внутренним правилам организации						

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

	Обеспечение медалями

Официальные республиканские соревнования	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14
Международные соревнования	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	спортивный судья	Судья по спорту i категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	Не менее 4	Не менее 2			
Областные турниры	Не менее 3	Не менее 2	Не менее 1		
Республиканские турниры	Не менее 4	Не менее 4	Не менее 2	Не менее 2	
Официальные областные соревнования	Не менее 4	Не менее 3	Не менее 1	Не менее 1	
Официальные республиканские соревнования	Не менее 4	Не менее 4	Не менее 3	Не менее 3	Не менее 2 (при наличии)

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерств

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
1. Группа начальной подготовки (ГНП 1 год обучения)		
Физическая	30	Всестороннее физическое развитие с помощью игр, эстафет, других видов спорта. Приоритет - ловкость, координация, скорость.
		Освоение элементарных упражнений с мячом, изучение техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных

Техническая	30	для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча.
Тактическая	5	Простейшие комбинации, элементарная техника.
Теоретическая	25	Физическая культура и спорт в казахстане. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Теоретические основы выполнения технических элементов.
Психологическая	5	Основы психологической подготовки
Инструкторская и судейская практика	5	Основы судейства в волейболе сидя
Всего	100	
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
2. Группа начальной подготовки (ГНП свыше 1 года обучения)		
Физическая	25	Развитие гибкости, ловкости, двигательнo-координационных способностей.
Техническая	35	Закрепление техники основных элементов. Игра на точность и стабильность.
Тактическая	10	Простейшие комбинации, элементарная техника.
Теоретическая	20	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Воспитание нравственных качеств спортсмена. Техника игры и техническая подготовка.
Психологическая	5	Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, нормирование установки на тренировочную деятельность.
Инструкторская и судейская практика	5	Основы судейства в волейболе сидя
Всего	100	
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
3. Учебно-тренировочная группа (УТГ 1 год обучения)		

Физическая	25	Общеразвивающая программа, совершенствование развития ловкости и координации. Работа с фитнес-резиной
Техническая	35	Совершенствование техники основных ударов. Освоение различных видов подач. Вращение , разные зоны. Завершающие удары.
Тактическая	10	Основы тактики игры. Изучение простых комбинаций.
Теоретическая	20	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований.
Психологическая	5	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач.
Инструкторская и судейская практика	5	Овладение терминологией и применение ее на занятиях.
Всего	100	
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
4. Учебно-тренировочная группа (УТГ 2 год обучения)		
Физическая	25	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей спортсменов по повышению функциональных возможностей их организма. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.
Техническая	35	Совершенствование технических элементов, контратакующие удары и топ-спины. Совершенствование различных подач и приемов. Совершенствование игры в защите.
Тактическая	15	Совершенствование различных тактических комбинаций. Формирование индивидуального стиля игры.
		Основные тенденции развития в казахстане и мире. Профилактика

Теоретическая	10	заболеваемости и травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки. Роль физической и специальной подготовки спортсмена.
Психологическая	10	Обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях
Инструкторская и судейская практика	5	Развитие навыков и умений по организации учебно-тренировочного занятия, (построение группы, подача основных команд на месте и в движении). Совершенствование умений для проведения разминки в группе. Участие в судействе городских соревнований в роли судьи.
Всего	100	
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
5. Учебно-тренировочная группа (УТГ 3 год обучения)		
Физическая	20	Преимущественное развитие быстроты и реакции. Игры на развитие скорости. Тренировка силы, с использованием веса тела. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.
Техническая	35	Совершенствование технических элементов, борьба со скованностью, тренировка хлесткости ударов. Совершенствование атакующих комбинаций
Тактическая	25	Совершенствование тактических комбинаций. Развитие тактического мышления.
Теоретическая	10	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Основы тактики и тактическая подготовка.
Психологическая	5	Закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств

		личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
Инструкторская и судейская практика	5	Определение и исправление ошибок в выполнении техники приема у товарища по группе. Развитие организационных способностей, для проведения индивидуальной работы с младшими товарищами по совершенствованию техники. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, судьи-счетчика.
Всего	100	
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
6. Учебно-тренировочная группа (УТГ свыше 3х лет)		
Физическая	20	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости. Увеличение роли специальной физической подготовки.
Техническая	25	Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов. Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля. Разучивание новых сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча, различных по длине и с разнообразной маскировкой.
Тактическая	25	Совершенствование тактических комбинаций. Моделирование соревновательных ситуаций
Теоретическая	10	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Технико-тактическая подготовка. Установка на игру и разбор результатов игры.
		Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная

Психологическая	15	устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.
Инструкторская и судейская практика	5	Развитие навыков по руководству командой на соревнованиях. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
Всего	100	
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
7. Группа спортивного совершенствование (ГСС 1 год обучения)		
Физическая	20	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости и быстрой силы. Применение легких утяжелений. Увеличение роли специальной физической подготовки.
Техническая	25	Работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов. Расширение зон вариативности ударов для повышения возможностей управления полетом мяча: силой и скоростью вращения, направлением, траекторией полета, скоростью полета и отскока мяча.
Тактическая	25	Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками разных стилей.
Теоретическая	10	Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор игр, разработка тактических комбинаций. Установка на игру и разбор результатов игры.
Психологическая	15	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.

Инструкторская и судейская практика	5	Умение самостоятельно составлять план тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Проведение анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
Всего	100	
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
8. Группа спортивного совершенствование (ГСС 2 год обучения)		
Физическая	20	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и игровой выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
Техническая	25	Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений.
Тактическая	25	Тренировочные игры на счет, с выполнением тактических установок тренера.
Теоретическая	10	Общая и специальная психологическая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Тактический разбор игр, разработка тактических комбинаций. Установка на игру и разбор результатов игры
Психологическая	15	Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.

Инструкторская и судейская практика	5	Умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
Всего	100	
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
9. Группа спортивного совершенствование (ГСС свыше 2х лет)		
Физическая	15	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и игровой выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
Техническая	20	Совершенствование арсенала атакующих технических приемов. Совершенствование подачи и приема.
Тактическая	35	Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками разных стилей.
Теоретическая	5	Общая и специальная психологическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Тактический разбор игр, разработка тактических комбинаций. Установка на игру и разбор результатов игры.
Психологическая	20	Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов
Инструкторская и судейская практика	5	Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
Всего	100	
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

10. Группа высшего спортивного мастерства (ГВС)		
Физическая	15	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки, как базы для совершенствования игры.
Техническая	20	Развитие индивидуального стиля игры. Совершенствование атакующих комбинаций, подачи и промежуточной игры.
Тактическая	45	Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками разных стилей. Разработка индивидуальных тактических планов к конкретным соперникам, разбор игры и подготовка тактической стратегии.
Теоретическая	5	Основные тенденции развития в казахстане и мире. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор игр, разработка тактических комбинаций. Установка на игру и разбор результатов игры
Психологическая	20	Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать.
Инструкторская и судейская практика	5	Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами. Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и приемов . Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований . Судейство командных, одиночных и парных соревнований.
Всего	100	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Требования	Описание	Стандарт мужчины	Стандарт женщины	Юноши	Девушки

Скоростные способности	Время на атаку после паса –	≤0,6 сек	≤0,8 сек	≤1 сек	≤1 сек
	Передвижение 5 м (сидя) –	≤4,5 сек	≤5,5 сек	≤5,5 сек	≤6,5 сек
Мышечная сила	Подъем гири 5 кг (двумя руками) –	≥10 повторений	≥7 повторений	≥7 повторений	≥5 повторений
	Упражнение разных видов тренажер жгут, турник, отжимания, брусья	разовое повторение	разовое повторение	разовое повторение	разовое повторение
	Скорость удара по мячу –	≥50 км/ч	≥35 км/ч	≥30 км/ч	≥25 км/ч
Вестибулярная устойчивость	Подача нападения				
	Выполнение атаки после вращения вокруг оси (3 оборота за 5 секунд) –	не менее 80% точности.	не менее 70% точности.	не менее 80% точности.	не менее 70% точности.
Выносливость	20 атак подряд	без снижения силы удара	без снижения силы удара	без снижения силы удара	без снижения силы удара
	30 атакующих ударов подряд –	с сохранением точности ≥ 70%.	с сохранением точности ≥ 60%.	с сохранением точности ≥ 70%.	с сохранением точности ≥ 50%.
	Статическое удержание 5-килограммового медбола над головой –	≥45 сек	≥30 сек	≥35 сек	≥25 сек
Гибкость	Разворот корпуса при атаке –	≥120°	≥120°	≥120°	≥120°
	Тест на растяжку –	касание пола руками при наклоне вперед.	касание пола руками при наклоне вперед.	касание пола руками при наклоне вперед.	касание пола руками при наклоне вперед.
	Способность доставать мяч из любой точки на своей половине	Разовое выполнение	Разовое выполнение	Разовое выполнение	Разовое выполнение
Координационные способности	Реакция на смену направления мяча –	≤0,3 сек	≤0,4 сек	≤0,3 сек	≤0,5 сек
	Тест на точность ударов (10 ударов по разным мишеням) –	≥8 попаданий	≥6 попаданий	≥7 попаданий	≥5 попаданий

	Попадание атакующим ударом в мишень 1×1 м (на расстоянии 5 м) –	7 из 10.	6 из 10.	7 из 10.	5 из 10.
Телосложение	Размах рук –	≥170 см	≥150 см	≥140 см	≥130 см
	Уровень жира в теле	до 30 лет 13-20%, старше 30 лет 15-25%	до 30 лет 13-20%, старше 30 лет 15-25%		

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Спортивное покрытие	Кв.м.	1
2	Сетка волейбольная	шт	2
2	Стойка волейбольная без растяжки	шт	2
3	Мяч волейбольный	шт	10
3	Антенна волейбольная	шт	2

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Форма волейболиста, тренировочная (кофта, футболка, штаны, шорты, носки, номер.)	комплект	1
2	Форма волейболиста, игровая (кофта, футболка, штаны, шорты, носки, номер)	Комплект	1
3	Обувь волейбольная игровая	Пара	1

Приложение 20
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по голболу

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по голболу.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	5	8	416
	НП – 2	5	10	520
	УТГ – 1	4	12	624
	УТГ – 2	3	14	728
	УТГ – 3	3	18	936
	УТГ св. 3	3	20	1040
	СС – 1	2	24	1248
	СС – 2	2	26	1352
	СС св. 2	2	28	1456
	ВСМ	2	32-36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие централизованную подготовку команд по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные				

центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР) (Возрастные категории указываются согласно правилам международной федерации по виду спорта)				
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладн ым видам спорта ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		примечание
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международн ым соревнования м	УТС по подготовке к чемпионатам Республики	Восстановите ль н ы е мероприятия	Мероприятия д л я комплексного медицинского обследования	
	НП – 1	до 24 дней (в год150 дней.)	до 24 дней (в год150 дней.)	10	2	
	НП – 2	до 24 дней (в год150 дней.)	до 24 дней (в год150 дней.)	15	2	
	УТГ – 1	до 24 дней (в год150 дней.)	до 24 дней (в год150 дней.)	20	2	

Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ – 2	до 24 дней (в год150 дней.)	до 24 дней (в год150 дней.)	30	2	
	УТГ – 3	до 24 дней (в год150 дней.)	до 24 дней (в год150 дней.)	30	2	
	УТГ св. 3	до 24 дней (в год150 дней.)	до 24 дней (в год150 дней.)	40	2	
	СС – 1	до 24 дней (в год150 дней.)	до 24 дней (в год150 дней.)	40	2	
	СС – 2	до 24 дней (в год150 дней.)	до 24 дней (в год150 дней.)	40	2	
	СС св. 2	до 24 дней (в год150 дней.)	до 24 дней (в год150 дней.)	40	2	
	ВСМ	до 24 дней (в год150 дней.)	до 24 дней (в год150 дней.)	60	2	
	Клубы/секции	до 24 дней (в год150 дней.)	до 24 дней (в год 150 дней.)			
Организации, осуществляю щ и е централизова н н у ю подготовку команд по видам спорта(Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР) Возрастные категории указываются согласно правилам международной федерации по виду спорта						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организац ии	Э т а п подготовк и / возраст	Спортивные соревнования					Учебно-тренировочны е сборы	
							УТС к республик анским	

		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	У Т С к международным соревнованиям	соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	0	0	0
	УТГ – 1	1	2	1	1	2	2
	УТГ – 2	2	2	1	1	2	2
	УТГ – 3	2	2	1	1	2	2
	УТГ св. 3	5	2	1	2	3	2
	СС – 1	6	2	1	3	5	3
	СС – 2	6	2	1	3	5	3
	СС св. 2	7	2	1	4	6	4
	ВСМ	10	2		4	6	4
	Клубы / секции						
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах						
Организации, осуществляющие централизованную подготовку команд по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управление или местные ДРС, ЦПОР) (Возрастные категории указываются согласно правилам		6	4	4	4	6	4

международной федерации по виду спорта)							
Федерации , организаци и организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта , ведомственные общества и общественные объединения, центры осуществляющие развитие физической культуры и спорта	Согласно внутренним правилам организации						

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

Виды сроевновании	Обеспечение медалями	
	Все возрастные категории	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	3	18
Республиканские турниры	3	18
Официальные областные соревнования	3	18
Официальные республиканские соревнования	3	18
Международные соревнования	3	21

Женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями	
	Все возрастные категории	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	3	18
Республиканские турниры	3	18
Официальные областные соревнования	3	18
Официальные республиканские соревнования	3	18
Международные соревнования	3	21

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнования	Количество судей				
	спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	12				
Областные турниры	12				
Республикански е турниры	6	6	5	6	1
Официальные областные соревнования	12				
Официальные республикански е соревнования	6	6	5	6	1

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерств

1. Группа начальной подготовки (гнп 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	48	Всестороннее физическое развитие через игры, эстафеты и другие виды спорта. Основное внимание уделяется ловкости, координации и скорости. Офп

Техническая	45	Общее понимание движения, освоение технических основ голбола. Укрепление суставов, силовые тренировки. Сфп
Тактическая	1	простые приемы, простые техники.
Теоретическая	2	физическая культура и спорт в казахстане. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте. Теоретические основы выполнения технических элементов.
Психологическая	4	Основы психологической подготовки
Инструкторская и судейская практика	5	Основы судейства в голболе

2. Группа начальной подготовки (гнп свыше 1 года обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	48	Развивать гибкость, ловкость и координацию движений. Подвижные игры, бег, прыжковые упражнения. Офп
Техническая	45	Формирование основ технического мастерства, предупреждение и устранение грубых ошибок (рассказывание и демонстрация технических приемов. Сфп
Тактическая	1	простые приемы, простые техники.
Теоретическая	2	гигиенические требования к лицам, занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте. Воспитание нравственных качеств спортсмена. Техника борьбы и техническая подготовка.
Психологическая	4	Стандартизация инструкций по учебной работе.
Инструкторская и судейская практика	5	Основы судейства в голболе

3. Учебно-тренировочная группа (утг 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
		Программа общего развития, улучшение ловкости и

Физическая	45	координации. Использование игр с мячом (голбол). Офп
Техническая	45	Глубленная отработка приемов. Наступательные технические подходы. Сфп
Тактическая	2	правильное развитие личности.
Теоретическая	3	режим дня спортсмена. Профилактика заболеваний и травм. Кондиционирование. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований.
Психологическая	5	Развивать важные спортивные качества и волевые качества поведения, необходимые для выполнения сложных тренировочных задач.
Инструкторская и судейская практика	5	Освоение терминологии голбола и ее использование на занятиях.

4. Учебно-тренировочная группа (утг 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	45	Для укрепления здоровья и повышения функциональных возможностей спортсменов, развития их физических качеств и координационных способностей особое внимание уделяется развитию быстроты и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижения, игровой выносливости.
Техническая	46	Совершенствование технических элементов, технических приемов защиты.
Тактическая	1	совершенствование различных тактических приемов. Формирование индивидуального стиля ведения игры.
Теоретическая	3	история развития голбола в казахстане и мире. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной тренировки. Роль физической и специальной подготовки спортсмена.
Психологическая	4	Обучить приемам самоконтроля и умению управлять ситуацией перед стойкой на соревнованиях.
		Развивать умения и навыки организации тренировочного занятия (построение группы,

Инструкторская и судейская практика	5	подача основных команд стоя и в движении). Совершенствовать навыки проведения групповых соревнований. Участвовать в качестве судьи в городских соревнованиях.

5. Учебно-тренировочная группа (утг 3 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	43	Приоритетное развитие ловкости и реакции. Развитие ловкости борьба. Силовая подготовка с использованием веса собственного тела. Особое внимание уделяется развитию ловкости и ловко-силовой выносливости, скорости передвижения, выносливости в игре.
Техническая	46	Совершенствование технических элементов, борьба с блоками. Совершенствование атаки.
Тактическая	1	совершенствование тактических приемов. Развитие тактического мышления.
Теоретическая	3	физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Основы тактики и тактической подготовки.
Психологическая	5	Усиление ориентиров спортивной деятельности, совершенствование личностных качеств, обеспечивающих выносливость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
Инструкторская и судейская практика	5	Выявлять и исправлять ошибки в выполнении техники подхода в группе. Развивать организаторские способности для индивидуальной работы с младшими товарищами по совершенствованию техники. Участвовать в роли судьи в судействе официальных городских соревнований.

6. Учебно-тренировочная группа (утг свыше 3х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	43	Методы развития специальной ловкости и ловкостно-силовой выносливости, сложно-координационных

		способностей. Повышение роли специальной физической подготовки.
Техническая	46	Повторение материала предыдущего периода обучения. Увеличение скорости выполнения всех упражнений. Индивидуализация тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями участника. Изучение новых технических приемов нападения и защиты.
Тактическая	1	улучшение тактических навыков. Моделирование соревновательных ситуаций.
Теоретическая	3	физические возможности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Техническая и тактическая подготовка. Ориентация на борьбу и обсуждение результатов борьбы.
Психологическая	5	Совершенствование личностных качеств, доминирующих у спортсменов, таких как общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, самостоятельность, чувство ответственности и долга, толерантность к физическому дискомфорту.
Инструкторская и судейская практика	5	Развивать навыки управления командой на соревнованиях. Участвовать в судействе официальных городских соревнований в качестве судьи и старшего судьи в секретариате.

7. Группа спортивного совершенствование (гсс 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	44	Развитие ловкости и ловкостно-силовой выносливости, увеличение скорости выполнения технических подходов. Помощь партнера при выполнении технических подходов. Повышение роли специальной физической подготовки.
Техническая	46	Выбор и совершенствование личной техники и освоение новых технических навыков.

Тактическая	1	разрабатывайте тактические планы боев с реальными противниками разных стилей.
Теоретическая	4	Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический анализ поединка, разработка тактических приемов. Ориентирование на поединки и обсуждение результатов поединка.
Психологическая	4	Формировать личность спортсмена, обладающего высокой психологической выносливостью, сильной силой воли, способностью достигать максимальных спортивных результатов.
Инструкторская и судейская практика	5	Умение самостоятельно разрабатывать план тренировок. Вести дневник самоконтроля. Анализировать тренировочные и соревновательные нагрузки. Участвовать в судействе официальных городских соревнований в качестве судьи, старшего судьи секретариата.

8. Группа спортивного совершенствование (гсс 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	44	Методы развития специальной скорости и скоростно-силовой выносливости, сложно-координационных способностей. Повышение роли специальной физической подготовки.
Техническая	47	Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе уровня развития индивидуальных особенностей: физических качеств, координационных способностей, психофизиологических показателей, спортивно-технических навыков и умений.
Тактическая	1	спарринги (поединки) с выполнением тактических указаний тренера.
		Общая и специальная психологическая подготовка.

Теоретическая	3	Основы тактики и тактическая подготовка. Тактический анализ поединка, разработка тактических приемов. Ориентирование на поединок и обсуждение результатов поединка.
Психологическая	4	Выявление личностных качеств, их коррекция, формирование и совершенствование качеств, важных для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, стрессоустойчивость в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.
Инструкторская и судейская практика	5	Умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализировать тренировочные и соревновательные нагрузки. Участвовать в судействе тренировочных поединков в качестве судьи и секретаря.

9. Группа спортивного совершенствование (гсс свыше 2х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	45	Поддержание и дальнейшее развитие специальной силы, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости на достигнутом уровне. Увеличение доли специальной физической подготовки.
Техническая	47	Совершенствование арсенала технических приемов нападения и защиты. Совершенствование борьбы с судейством.
Тактическая	1	разрабатывайте тактические планы боев с реальными противниками разных стилей.
Теоретическая	2	Общая и специальная психологическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Тактический анализ поединка, разработка тактических приемов. Ориентация на поединок и обсуждение результатов поединка.
		Развитие морально-волевых качеств поведения, овладение методами саморегуляции и

Психологическая	3	саморегуляции настроения в период соревнований и тренировок, развитие мотивации к достижению высоких спортивных результатов.
Инструкторская и судейская практика	5	Приобрести навыки организации и проведения тренировочных занятий в малых группах. Судить соревнования в роли главного судьи, старшего судьи, рефери и генерального секретаря.

10. Группа высшего спортивного мастерства (гвс)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	43	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки как основы совершенствования борьбы.
Техническая	48	Развитие индивидуального стиля борьбы. Совершенствование и дальнейшее развитие приемов нападения и защиты, борьбы в судейских приемах (автоматически выполняется в соревнованиях, приближенных к условиям схваток с разными спортсменами)
Тактическая	1	разработать тактические планы для боев с реальными противниками разных стилей. Разработать индивидуальные тактические планы для реальных соперников, проанализировать бой и подготовить тактическую стратегию.
Теоретическая	2	Основные тенденции развития армрестлинга в казахстане и мире. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический анализ борьбы, разработка тактических приемов. Ориентация на борьбу и обсуждение результатов борьбы.
Психологическая	4	Развитие самостоятельности мышления в процессе обучения. Умение анализировать и корректировать его.
		Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами. Помощь спортсменам младших возрастных групп в освоении отдельных

Инструкторская и судейская практика	5	упражнений и приемов. Освоение основных принципов соревнований, систем проведения и ведения протоколов соревнований. Судейство областных и республиканских соревнований.
Всего	100	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Требования	Описание	Стандарт мужчины	Стандарт женщины	Юноши	Девушки
Скоростные способности	Время на атаку после паса –	≤0,6 сек	≤0,8 сек	≤1 сек	≤1 сек
	Передвижение 5 м (сидя) –	≤4,5 сек	≤5,5 сек	≤5,5 сек	≤6,5 сек
Мышечная сила	Подъем гири 5 кг (двумя руками) –	≥10 повторений	≥7 повторений	≥7 повторений	≥5 повторений
	Упражнение разных видов тренажер жгут, турник, отжимания, бруска	разовое повторение	разовое повторение	разовое повторение	разовое повторение
	Скорость удара по мячу –	≥50 км/ч	≥35 км/ч	≥30 км/ч	≥25 км/ч
Вестибулярная устойчивость	Подача нападения				
	Выполнение атаки после вращения вокруг оси (3 оборота за 5 секунд) –	не менее 80% точности.	не менее 70% точности.	не менее 80% точности.	не менее 70% точности.
Выносливость	20 атак подряд	без снижения силы удара	без снижения силы удара	без снижения силы удара	без снижения силы удара
	30 атакующих ударов подряд –	с сохранением точности ≥ 70%.	с сохранением точности ≥ 60%.	с сохранением точности ≥ 70%.	с сохранением точности ≥ 50%.
	Статическое удержание 5-килограммового медбола над головой –	≥45 сек	≥30 сек	≥35 сек	≥25 сек
Гибкость	Разворот корпуса при атаке –	≥120°	≥120°	≥120°	≥120°

	Тест на растяжку –	касание пола руками при наклоне вперед.	касание пола руками при наклоне вперед.	касание пола руками при наклоне вперед.	касание пола руками при наклоне вперед.
	Способность доставать мяч из любой точки на своей половине	Разовое выполнение	Разовое выполнение	Разовое выполнение	Разовое выполнение
Координационные способности	Реакция на смену направления мяча –	≤0,3 сек	≤0,4 сек	≤0,3 сек	≤0,5 сек
	Тест на точность ударов (10 ударов по разным мишеням) –	≥8 попаданий	≥6 попаданий	≥7 попаданий	≥5 попаданий
	Попадание атакующим ударом в мишень 1×1 м (на расстоянии 5 м) –	7 из 10.	6 из 10.	7 из 10.	5 из 10.
Телосложение	Размах рук –	≥170 см	≥150 см	≥140 см	≥130 см
	Уровень жира в теле	до 30 лет 13-20%, старше 30 лет 15-25%	до 30 лет 13-20%, старше 30 лет 15-25%		

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота для игры в голбол	1 комплект	2 шт.
2	Мячи для игры в голбол (производство Германия)	1	20
3	Специализированное напольное покрытие для спортивного зала.	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Спортивная форма	1	12
2	Специализированные очки для игры в голбол	1	12
3	Защита игроков (женская защита для груди, бандаж для мужчин)	1	12

Национальный стандарт спортивной подготовки по футболу и футзалу среди спортсменов с нарушением слуха

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по футболу и футзалу среди спортсменов с нарушением слуха.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется	НП – 1	6	8	416
	НП – 2	6	10	520
	УТГ – 1	5	12	624
	УТГ – 2	5	14	728

учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ – 3	5	16	832
	УТГ св. 3	5	20	1040
	СС – 1	4	24	1248
	СС – 2	4	26	1352
	СС св. 2	3	28	1456
	ВСМ	3	36	1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Возрастная категория 8-12 лет	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	Возрастная категория 13-14 лет			
	Возрастная категория 15-17 лет			
	Возрастная категория с 18 лет			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международн ы м соревнования м	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановите ль н ы е мероприятия	Мероприятия д л я комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	10-12	10	10	2	
	УТГ – 2	12-14	12	12	2	
	УТГ – 3	14-21	14	12	2	
	УТГ св. 3	14-21	14-18	12	2	
	СС – 1	14-21	14-18	14	2	
	СС – 2	14-21	14-18	14	2	
	СС св. 2	14-21	14-21	14	2	
	ВСМ	14-21	14-21	18	2	
	Клубы/секции					
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Возрастная категория 8-12 лет					
	Возрастная категория 13-14 лет					
	Возрастная категория 15-17 лет					
	Возрастная категория с 18 лет					
Спортивные федерации, организации,						

организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Тип организации	Этап подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	4	3	2	2	3	3
	УТГ – 2	4	3	2	2	3	3
	УТГ – 3	5	4	3	2	5	3
	УТГ св. 3	5	4	3	2	5	3
	СС – 1	6	5	4	2	6	4
	СС – 2	6	5	4	2	6	4
	СС св. 2	7	5	4	2	7	4
	ВСМ	8	5	4	2	8	4
	Клубы / секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					

Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении и ли местные ДРС, ЦПОР)	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2
	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	Возрастная категория 8-10 лет		Возрастная категория 11-12 лет		Возрастная категория 13-14 лет		Возрастная категория 15-17 лет		Возрастная категория С 18 лет	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные соревнования	12	36	12	36	12	36	12	36	12	36
Республиканские соревнования	14	42	14	42	14	42	14	42	14	42
Официальные республиканские соревнования	14	42	14	42	14	42	14	42	14	42
Международные соревнования	14	42	14	42	14	42	14	42	14	42

Женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	Возрастная категория 10-14 лет		Возрастная категория 15-17 лет		Возрастная категория С 18 лет		Возрастная категория	Возрастная категория		
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные соревнования	12	36	12	36	12	36				
Республиканские соревнования	14	42	14	42	14	42				
Официальные республиканские соревнования	14	42	14	42	14	42				
Международные соревнования	14	42	14	42	14	42				

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

Виды соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	Судья международной категории
Районные турниры	5	10	0	0	0
Областные турниры	10	5	0	0	0
Республиканские турниры	3	7	3	2	0
Официальные областные соревнования	10	5	0	0	0

Официальные республиканские соревнования	5	5	5	4	1

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая	20 %	Основные двигательные навыки: развиваются такие базовые двигательные умения, как бег, прыжки, ловля и передача мяча. Координация и ловкость: упражнения на развитие координации движений, гибкости, баланса и ориентирования в пространстве. Силовая подготовка: легкие упражнения для укрепления мышц, с учетом возраста и физической подготовки.
Офп	10%	
Сфп	10%	
Техническая	50 %	1) Удары по мячу: Удар внешней и внутренней стороной стопы. Удар носком. Удар по мячу с разных позиций (стоя, в движении). 2) Передача мяча: Пас внутренней и внешней стороной стопы на короткие и средние дистанции. Передача мяча в движении. 3) Прием мяча: Прием мяча внутренней, внешней стороной стопы, а также с использованием других частей тела (грудь, бедро, голова). Контроль мяча при получении.
Тактическая	10 %	Формирование коллективных взаимодействий и базовой структуры игры. Учим переходу между атакой и обороной, работа над пониманием фланговой и центральной игры, начало работы над прессингом. Развить тактическую дисциплину, начать обучать "игровому мышлению" — когда, куда и зачем делать действия. Тактика игры в нападении, тактика игры в защите, тактика игры в полузащите,

		стандартное положение, индивидуальные тактические задачи.
Теоретическая	10 %	Теоретическая подготовка на первом году обучения должна быть доступной и понятной для детей. Важно вводить теоретические элементы постепенно, используя визуальные и практические примеры. Теория помогает детям понимать, что происходит на поле, и способствует более осознанному участию в тренировках и играх.
Психологическая	10 %	Привитие стойкости и интереса к занятию футболом и футзалом. Психология в футболе и футзале изучает, как эмоциональное состояние игроков и команды влияет на результат. Это включает : Психологическое давление: как игроки справляются с давлением, особенно в критических моментах (например, пенальти или финальные минуты игры). Групповая динамика: как коллективная мотивация и взаимодействие между игроками могут улучшить командную игру. Молодым игрокам иногда не хватает опыта, чтобы правильно оценивать ситуации на поле, что может приводить к импульсивным решениям. Также возможны проблемы с психологической устойчивостью, особенно в стрессовых моментах.
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100%	
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	20 %	Основные двигательные навыки: развиваются такие базовые двигательные умения, как бег, прыжки, ловля и передача мяча. Координация и ловкость: упражнения на развитие координации движений, гибкости, баланса и ориентирования в пространстве.
Офп	10%	
	10%	

Сфп		Силовая подготовка: легкие упражнения для укрепления мышц , с учетом возраста и физической подготовки.
Техническая	50%	1) Удары по мячу: Удар внешней и внутренней стороной стопы. Удар носком. Удар по мячу с разных позиций (стоя, в движении). 2) Передача мяча: Пас внутренней и внешней стороной стопы на короткие и средние дистанции. Передача мяча в движении. 3) Прием мяча: Прием мяча внутренней, внешней стороной стопы, а также с использованием других частей тела (грудь, бедро, голова). Контроль мяча при получении.
Тактическая	10 %	Формирование коллективных взаимодействий и базовой структуры игры. Учим переходу между атакой и обороной, работа над пониманием фланговой и центральной игры, начало работы над прессингом. Развить тактическую дисциплину, начать обучать "игровому мышлению" — когда, куда и зачем делать действия. Тактика игры в нападении, тактика игры в защите, тактика игры в полузащите, стандартное положение, индивидуальные тактические задачи.
Теоретическая	10 %	Теоретическая подготовка на первом году обучения должна быть доступной и понятной для детей. Важно вводить теоретические элементы постепенно, используя визуальные и практические примеры. Теория помогает детям понимать, что происходит на поле, и способствует более осознанному участию в тренировках и играх.
		Привитие стойкости и интереса к занятию футболом и футзалом. Психология в футболе и футзале изучает, как эмоциональное

Психологическая	10 %	состояние игроков и команды влияет на результат. Это включает : Психологическое давление: как игроки справляются с давлением, особенно в критических моментах (например, пенальти или финальные минуты игры). Групповая динамика: как коллективная мотивация и взаимодействие между игроками могут улучшить командную игру. Молодым игрокам иногда не хватает опыта, чтобы правильно оценивать ситуации на поле, что может приводить к импульсивным решениям. Также возможны проблемы с психологической устойчивостью, особенно в стрессовых моментах.
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100%	
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	25 %	- развитие выносливости через различные упражнения на координацию, бег, прыжки. - работа над силой и гибкостью: базовые упражнения для укрепления мышц ног, корпуса. - развитие скорости и реакции: упражнения на скорость бега, стартовые реакции.
Офп	12,5%	
Сфп	12,5%	
Техническая	25%	- контроль мяча: принятие мяча, остановка мяча. - передачи: простые передачи с использованием внутренней части стопы. - дриблинг: освоение ведения мяча с обеими ногами, работа с мячом в ограниченном пространстве. - удары по мячу: базовые удары по мячу как по земле, так и в воздухе.
Тактическая	25 %	Определение игрового амплуа и развитие соответствующих игровых качеств и навыков. - введение в понятие системы игры: очень простое объяснение,

		как команда действует в атаке и обороне. - работа над основами командной игры: важность взаимодействия и сотрудничества на поле
Теоретическая	20 %	- введение в понятие системы игры: очень простое объяснение, как команда действует в атаке и обороне. - работа над основами командной игры: важность взаимодействия и сотрудничества на поле.
Психологическая	5 %	- развитие командного духа: работа в группе, командные игры. - обучение мотивации и дисциплине: понимание важности регулярных тренировок и труда для достижения результата.
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100%	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	25 %	Физическая подготовка
Офп	12,5%	Продолжается развитие выносливости и скорости.
Сфп	12,5%	Развиваются силовые качества для работы в борьбе за мяч, укрепляются мышцы ног и корпуса. Гибкость и координация: упражнения на гибкость и улучшение работы с мячом в нестандартных ситуациях (например, удар по мячу с неудобных позиций).
Техническая	25 %	Углубленное освоение технических навыков Контроль мяча и пас: дети должны научиться более точным и разнообразным передачам: длинные и короткие передачи, пас с внешней и внутренней стороны стопы. Дриблинг: важно развивать навыки дриблинга в движении, особенно с учетом давления со стороны соперников. Это включает в себя ведение мяча в условиях ограниченного пространства, обводки.

		Удары по мячу: второй год обучения включает освоение более сложных техник удара, включая удары внешней стороной стопы, по мячу в воздухе (полу-подъем или удар "пистолет") , а также удары с разных углов. Передача в движении: игроки учат передавать мяч на ходу, корректно отрабатывают удары на дальние дистанции.
Тактическая	25 %	Тактические навыки Понимание позиционной игры: игроки должны понять, где и когда они должны быть на поле, как правильно открываться для мяча и как взаимодействовать с партнерами. Работа в атаке и защите: изучение базовых принципов как атакующего, так и защитного футбола. Важно научить правильно позиционировать себя при контратаках и переходах в оборону. Игровые комбинации: обучение стандартным игровым комбинациям (передача — движение — возвращение мяча, навес — удар и т.д.). Тактика групповых действий Начало работы над командной тактикой. Важно, чтобы дети могли правильно распределять позиции на поле, взаимодействовать в группе и действовать не только индивидуально, но и как часть команды. Игры в численном преимуществе: как использовать численное преимущество в атаке, как защищаться в меньшинстве.
		1. Основы теории футбольной и футзальной техники Контроль мяча Теоретическая работа: игроки должны осознавать, как важно контролировать мяч на разных участках поля, как это влияет на дальнейшие действия в атаке и защите.

Пояснение: на втором году обучения необходимо объяснять игрокам, как правильно принимать мяч в разных ситуациях — при низком, высоком и боковом приеме мяча, а также когда и как использовать внешнюю часть стопы для различных ситуаций.

Передачи

Теоретическая работа: объяснение принципов передачи мяча с учетом движения партнера, веса и точности передачи.

Пояснение: игроки должны понимать, что передача — это не просто техника, но и понимание позиции партнера, его движения, а также выбора времени для паса. Важно донести, что пас — это не всегда просто движение ногой, а стратегический элемент.

Удары по мячу

Теоретическая работа: теория ударов с разных позиций и на разных дистанциях. Включение понимания ситуации, когда требуется удар по воротам, а когда — пас.

Пояснение: игроки должны знать, что нужно учитывать при ударе (угол, положение вратаря, расстояние до ворот) и какие виды ударов (внешней стороной, по диагонали, с подъема) наиболее эффективны в различных ситуациях.

Дриблинг

Теоретическая работа: объяснение, когда и где нужно использовать дриблинг, а когда лучше сделать передачу.

Пояснение: нужно обучать игроков выбору правильного момента для дриблинга, а также уметь оценивать давление со стороны защитников и понимание, когда дриблинг будет эффективным.

2. Основы тактики и игры без мяча

Позиционная игра

Теоретическая	20 %	Теоретическая работа: объяснение игрокам, как правильно располагаться на поле в зависимости от ситуации. Пояснение: на втором году обучения тренер должен обучать ребят правильному выбору позиции — как двигаться в атаке, чтобы быть в удобной позиции для получения мяча, как открываться для передачи и как занимать пространство в обороне, чтобы не допускать свободных зон для соперника. Переход из атаки в защиту Теоретическая работа: объяснение основ тактики защиты и как правильно переходить от атакующих действий к оборонительным. Пояснение: игроки должны понять важность быстрого перехода в оборону после потери мяча, а также необходимость взаимодействия с партнерами по обороне. Например, объяснение концепции "прикрытия" и важности плотной опеки противника. Тренировка взаимодействия в атаке и защите Теоретическая работа: объяснение , как работать в команде для создания численного преимущества или для нейтрализации атаки противника. Пояснение: тренер объясняет важность командных действий, например, как быстро поддержать партнера по атаке, или как скоординированно защищаться против группы атакующих игроков. 3. Командная тактика Игровые комбинации Теоретическая работа: объяснение основ командных комбинаций в атаке (например, передач и открытий), а также в обороне (например, перекрытие зон). Пояснение: учим игроков, как строятся атакующие комбинации — это может быть, например,

		простое взаимодействие двух игроков в виде "передача — движение" или более сложная комбинация с несколькими передачами. Также важно объяснить принципы защиты в виде "занятия зоны" или "страховки" партнера. Игровые системы Теоретическая работа: введение в понятие игровой системы и позиции игрока на поле. Пояснение: на втором году обучения тренер может начать объяснять игрокам простые системы игры, например, 4-4-2 или 4-3-3, где каждый игрок понимает свою роль в общей стратегии команды. Важно научить их взаимодействовать в рамках выбранной тактики, понимая, какую позицию и роль они должны занимать. Работа в численном преимуществе Теоретическая работа: объяснение принципов использования численного преимущества, как в атаке, так и в обороне. Пояснение: игроки должны осознавать важность того, как использовать численное преимущество при атаке, например, быстрые подачи или контратаки. В обороне они должны знать, как эффективно работать в меньшинстве, используя правильную организацию.
Психологическая	5 %	- работа с мотивацией: развитие уверенности, умение справляться с трудными ситуациями, мотивация к постоянному самосовершенствованию. - умение анализировать игру: учим детей осознавать свои ошибки и извлекать из них уроки, что важно для их развития. - развитие командного духа: создание условий для эффективной командной работы и взаимодействия на поле.
Инструкторская и судейская практика	-	

Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30 %	Физическая подготовка
Офп	15%	Продолжается развитие выносливости и скорости.
Сфп	15%	Развиваются силовые качества для работы в борьбе за мяч, укрепляются мышцы ног и корпуса. Гибкость и координация: упражнения на гибкость и улучшение работы с мячом в нестандартных ситуациях (например, удар по мячу с неудобных позиций).
Техническая	25 %	Углубленное освоение технических навыков Контроль мяча и пас: дети должны научиться более точным и разнообразным передачам: длинные и короткие передачи, пас с внешней и внутренней стороны стопы. Дриблинг: важно развивать навыки дриблинга в движении, особенно с учетом давления со стороны соперников. Это включает в себя ведение мяча в условиях ограниченного пространства, обводки. Удары по мячу: второй год обучения включает освоение более сложных техник удара, включая удары внешней стороной стопы, по мячу в воздухе (полу-подъем или удар "пистолет") , а также удары с разных углов. Передача в движении: игроки учат передавать мяч на ходу, корректно отрабатывают удары на дальние дистанции.
		Тактические навыки Понимание позиционной игры: игроки должны понять, где и когда они должны быть на поле, как правильно открываться для мяча и как взаимодействовать с партнерами. Работа в атаке и защите: изучение базовых принципов как атакующего, так и защитного

Тактическая	25 %	футбола. Важно научить правильно позиционировать себя при контратаках и переходах в оборону. Игровые комбинации: обучение стандартным игровым комбинациям (передача — движение — возвращение мяча, навес — удар и т.д.). Тактика групповых действий Начало работы над командной тактикой. Важно, чтобы дети могли правильно распределять позиции на поле, взаимодействовать в группе и действовать не только индивидуально, но и как часть команды. Игры в численном преимуществе: как использовать численное преимущество в атаке, как защищаться в меньшинстве.
		1. Основы теории футбольной и футзальной техники Контроль мяча Теоретическая работа: игроки должны осознавать, как важно контролировать мяч на разных участках поля, как это влияет на дальнейшие действия в атаке и защите. Пояснение: на третьем году обучения необходимо объяснять игрокам, как правильно принимать мяч в разных ситуациях — при низком, высоком и боковом приеме мяча, а также когда и как использовать внешнюю часть стопы для различных ситуаций. Передачи Теоретическая работа: объяснение принципов передачи мяча с учетом движения партнера, веса и точности передачи. Пояснение: игроки должны понимать, что передача — это не просто техника, но и понимание позиции партнера, его движения, а также выбора времени для паса. Важно донести, что пас — это не всегда просто движение ногой, а стратегический элемент.

Теоретическая	15 %	Удары по мячу Теоретическая работа: теория ударов с разных позиций и на разных дистанциях. Включение понимания ситуации, когда требуется удар по воротам, а когда — пас. Пояснение: игроки должны знать, что нужно учитывать при ударе (угол, положение вратаря, расстояние до ворот) и какие виды ударов (внешней стороной, по диагонали, с подъема) наиболее эффективны в различных ситуациях. Дриблинг Теоретическая работа: объяснение, когда и где нужно использовать дриблинг, а когда лучше сделать передачу. Пояснение: нужно обучать игроков выбору правильного момента для дриблинга, а также уметь оценивать давление со стороны защитников и понимание, когда дриблинг будет эффективным. 2. Основы тактики и игры без мяча Позиционная игра Теоретическая работа: объяснение игрокам, как правильно располагаться на поле в зависимости от ситуации. Пояснение: на втором году обучения тренер должен обучать ребят правильному выбору позиции — как двигаться в атаке, чтобы быть в удобной позиции для получения мяча, как открываться для передачи и как занимать пространство в обороне, чтобы не допускать свободных зон для соперника. Переход из атаки в защиту Теоретическая работа: объяснение основ тактики защиты и как правильно переходить от атакующих действий к оборонительным. Пояснение: игроки должны понять важность быстрого перехода в оборону после потери мяча, а

также необходимость взаимодействия с партнерами по обороне. Например, объяснение концепции "прикрытия" и важности плотной опеки противника.

Тренировка взаимодействия в атаке и защите

Теоретическая работа: объяснение, как работать в команде для создания численного преимущества или для нейтрализации атаки противника.

Пояснение: тренер объясняет важность командных действий, например, как быстро поддержать партнера по атаке, или как скоординированно защищаться против группы атакующих игроков.

3. Командная тактика

Игровые комбинации

Теоретическая работа: объяснение основ командных комбинаций в атаке (например, передач и открытий), а также в обороне (например, перекрытие зон).

Пояснение: учим игроков, как строятся атакующие комбинации — это может быть, например, простое взаимодействие двух игроков в виде "передача — движение" или более сложная комбинация с несколькими передачами. Также важно объяснить принципы защиты в виде "занятия зоны" или "страховки" партнера.

Игровые системы

Теоретическая работа: введение в понятие игровой системы и позиции игрока на поле.

Пояснение: на втором году обучения тренер может начать объяснять игрокам простые системы игры, например, 4-4-2 или 4-3-3, где каждый игрок понимает свою роль в общей стратегии команды. Важно научить их взаимодействовать в рамках выбранной тактики, понимая, какую позицию и роль они должны занимать.

		Работа в численном преимуществе Теоретическая работа: объяснение принципов использования численного преимущества, как в атаке, так и в обороне. Пояснение: игроки должны осознавать важность того, как использовать численное преимущество при атаке, например, быстрые подачи или контратаки. В обороне они должны знать, как эффективно работать в меньшинстве, используя правильную организацию.
Психологическая	5 %	- работа с мотивацией: развитие уверенности, умение справляться с трудными ситуациями, мотивация к постоянному самосовершенствованию. - умение анализировать игру: учим детей осознавать свои ошибки и извлекать из них уроки, что важно для их развития. - развитие командного духа: создание условий для эффективной командной работы и взаимодействия на поле.
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	35 %	Физическая подготовка Продолжается развитие выносливости и скорости. Развиваются силовые качества для работы в борьбе за мяч, укрепляются мышцы ног и корпуса. Гибкость и координация: упражнения на гибкость и улучшение работы с мячом в нестандартных ситуациях (например, удар по мячу с неудобных позиций).
Офп	17,5%	
Сфп	17,5%	
		Углубленное освоение технических навыков Контроль мяча и пас: дети должны научиться более точным и разнообразным передачам:

Техническая	25 %	длинные и короткие передачи, пас с внешней и внутренней стороны стопы. Дриблинг: важно развивать навыки дриблинга в движении, особенно с учетом давления со стороны соперников. Это включает в себя ведение мяча в условиях ограниченного пространства, обводки. Удары по мячу: второй год обучения включает освоение более сложных техник удара, включая удары внешней стороной стопы, по мячу в воздухе (полу-подъем или удар "пистолет") , а также удары с разных углов. Передача в движении: игроки учат передавать мяч на ходу, корректно отрабатывают удары на дальние дистанции.
Тактическая	25 %	Тактические навыки Понимание позиционной игры: игроки должны понять, где и когда они должны быть на поле, как правильно открываться для мяча и как взаимодействовать с партнерами. Работа в атаке и защите: изучение базовых принципов как атакующего, так и защитного футбола. Важно научить правильно позиционировать себя при контратаках и переходах в оборону. Игровые комбинации: обучение стандартным игровым комбинациям (передача — движение — возвращение мяча, навес — удар и т.д.). Тактика групповых действий Начало работы над командной тактикой. Важно, чтобы дети могли правильно распределять позиции на поле, взаимодействовать в группе и действовать не только индивидуально, но и как часть команды. Игры в численном преимуществе: как использовать численное преимущество в атаке, как защищаться в меньшинстве.

1. Основы теории футбольной и футзальной техники

Контроль мяча

Теоретическая работа: игроки должны осознавать, как важно контролировать мяч на разных участках поля, как это влияет на дальнейшие действия в атаке и защите.

Пояснение: на третьем году обучения необходимо объяснять игрокам, как правильно принимать мяч в разных ситуациях — при низком, высоком и боковом приеме мяча, а также когда и как использовать внешнюю часть стопы для различных ситуаций.

Передачи

Теоретическая работа: объяснение принципов передачи мяча с учетом движения партнера, веса и точности передачи.

Пояснение: игроки должны понимать, что передача — это не просто техника, но и понимание позиции партнера, его движения, а также выбора времени для паса. Важно донести, что пас — это не всегда просто движение ногой, а стратегический элемент.

Удары по мячу

Теоретическая работа: теория ударов с разных позиций и на разных дистанциях. Включение понимания ситуации, когда требуется удар по воротам, а когда — пас.

Пояснение: игроки должны знать, что нужно учитывать при ударе (угол, положение вратаря, расстояние до ворот) и какие виды ударов (внешней стороной, по диагонали, с подъема) наиболее эффективны в различных ситуациях.

Дриблинг

Теоретическая работа: объяснение, когда и где нужно использовать дриблинг, а когда лучше сделать передачу.

Пояснение: нужно обучать игроков выбору правильного

Теоретическая

10 %

момента для дриблинга, а также уметь оценивать давление со стороны защитников и понимание, когда дриблинг будет эффективным.

2. Основы тактики и игры без мяча

Позиционная игра

Теоретическая работа: объяснение игрокам, как правильно располагаться на поле в зависимости от ситуации.

Пояснение: на втором году обучения тренер должен обучать ребят правильному выбору позиции — как двигаться в атаке, чтобы быть в удобной позиции для получения мяча, как открываться для передачи и как занимать пространство в обороне, чтобы не допускать свободных зон для соперника.

Переход из атаки в защиту

Теоретическая работа: объяснение основ тактики защиты и как правильно переходить от атакующих действий к оборонительным.

Пояснение: игроки должны понять важность быстрого перехода в оборону после потери мяча, а также необходимость взаимодействия с партнерами по обороне. Например, объяснение концепции "прикрытия" и важности плотной опеки противника.

Тренировка взаимодействия в атаке и защите

Теоретическая работа: объяснение, как работать в команде для создания численного преимущества или для нейтрализации атаки противника.

Пояснение: тренер объясняет важность командных действий, например, как быстро поддержать партнера по атаке, или как скоординированно защищаться против группы атакующих игроков.

3. Командная тактика

Игровые комбинации

		Теоретическая работа: объяснение основ командных комбинаций в атаке (например, передач и открытий), а также в обороне (например, перекрытие зон). Пояснение: учим игроков, как строятся атакующие комбинации — это может быть, например, простое взаимодействие двух игроков в виде "передача — движение" или более сложная комбинация с несколькими передачами. Также важно объяснить принципы защиты в виде "занятия зоны" или "страховки" партнера. Игровые системы Теоретическая работа: введение в понятие игровой системы и позиции игрока на поле. Пояснение: на втором году обучения тренер может начать объяснять игрокам простые системы игры, например, 4-4-2 или 4-3-3, где каждый игрок понимает свою роль в общей стратегии команды. Важно научить их взаимодействовать в рамках выбранной тактики, понимая, какую позицию и роль они должны занимать. Работа в численном преимуществе Теоретическая работа: объяснение принципов использования численного преимущества, как в атаке, так и в обороне. Пояснение: игроки должны осознавать важность того, как использовать численное преимущество при атаке, например, быстрые подачи или контратаки. В обороне они должны знать, как эффективно работать в меньшинстве, используя правильную организацию.
Психологическая	10 %	- работа с мотивацией: развитие уверенности, умение справляться с трудными ситуациями, мотивация к постоянному самосовершенствованию. - умение анализировать игру: учим детей осознавать свои

		ошибки и извлекать из них уроки, что важно для их развития. - развитие командного духа: создание условий для эффективной командной работы и взаимодействия на поле.
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	35 %	На первом году обучения в группе спортивного совершенствования основное внимание уделяется не только совершенствованию технических навыков, но и углубленной физической подготовке. Особое внимание должно быть уделено: Выносливости: для поддержания высокой интенсивности игры и быстрого восстановления. Это могут быть интервальные тренировки, беговые сессии с ускорениями, тренировки на аэробную выносливость. Силовой подготовке: базовые упражнения для развития силы ног и корпуса, которые будут полезны в борьбе за мяч и в переходах из атаки в защиту. Скорости и реакции: улучшение скорости передвижения и быстроты реакции через игровые и специальные упражнения. Гибкости и координации: работа над улучшением подвижности суставов и общей координации. Тренировки должны включать различные физические нагрузки, такие как бег, прыжки, силовые упражнения, а также специфические упражнения для футбольных навыков (например, работа с мячом при повышенной интенсивности).
Офп	17,5%	
Сфп	17,5%	
		На этом этапе игры, когда игроки уже освоили базовые элементы, тренировки должны быть направлены на совершенствование: Контроля мяча:

Техническая	20 %	Детальное освоение приемов мяча в разных ситуациях — на ходу, на месте, в условиях давления со стороны соперников. Совершенствование "мягкости" контроля мяча, чтобы мяч не выходил за пределы поля и позволял проводить более точные передачи. Передач и ударов: Улучшение точности и дальности передачи. Удары по воротам: на этом этапе игроки начинают работать над более сложными ударами (например, удары с внешней стороны стопы, полусредние удары, удары с поворота). Дриблинга: Развитие умения обходить соперников в условиях давления. Тренировки могут включать мини-игры с ограниченным временем или пространством, что заставляет игроков действовать быстро и эффективно. Комбинированных действий: Совершенствование навыков в выполнении передач и движении без мяча. Упражнения на комбинированную игру: передача, движение, открытие для возвращенной передачи.
Тактическая	30 %	Индивидуальная тактика: Позиционирование игрока на поле в различных ситуациях игры (атакующие действия, оборона, переходы). Это может быть как индивидуальная тактика (например, "какая позиция наиболее выгодна при атаке"), так и действия в защите (выход 1 на 1 с противником, правильное встраивание в линию защиты). Командная тактика: Понимание команды: обучать игроков работать в связке с партнерами, играть в комбинации, слаженно двигаться по полю. Это также включает в себя работу над тактическими схемами (например,

		переходы от защиты к атаке, создание "зон" на поле для игрока) . Чтение игры: развитие умения читать игру и предугадывать действия противников и партнеров. Игровые схемы и действия в различных ситуациях: Развитие понимания базовых игровых схем, таких как 4-4-2 или 4-3-3, и соответствующих действий в атаке и обороне. Игры с элементами тактики: Сыгрывать игры, в которых дети должны выполнять простые игровые комбинации, улучшая понимание, когда стоит атаковать, а когда нужно отойти в защиту.
Теоретическая	10 %	Формы теоретических занятий: 1. Лекции и объяснения — например, тренер может объяснить основные принципы работы в обороне или атаке, демонстрируя на доске или с использованием видеоматериалов, как нужно действовать в тех или иных игровых ситуациях. 2. Анализ матчей — использование видеозаписей профессиональных матчей для анализа различных игровых ситуаций, понимания, как действует команда в переходных моментах игры, как работают схемы. 3. Тренировки на основе теории — тренер может организовать сессию, в которой игроки должны осознанно действовать в рамках заданной тактической схемы или исполнять технику, соблюдая теоретические принципы. Пример теоретического занятия: Тема: позиционная игра и переходы из обороны в атаку 1. Введение (10 минут): Объяснение теоретических принципов позиции на поле в атаке и обороне. Объяснение, почему важно быстро переходить в атаку при

		потере мяча, и как правильно использовать пространство. 2. Разбор игровых ситуаций (15 минут): Разбор эпизодов из видео, где команда быстро переходит из обороны в атаку и использует пространство. Пояснение, как правильно взаимодействовать с партнерами для быстрого перехода в атаку. 3. Практическая работа на поле (20 минут): Игровая ситуация, в которой игроки должны практиковать быстрые переходы из обороны в атаку с соблюдением принципов позиционирования. 4. Заключение (5 минут): Итоги занятия, вопросы от игроков и обсуждение ошибок. Обратная связь от тренера.
Психологическая	5 %	Для футболистов 1-го года обучения в группе спортивного совершенствования важно: Развитие самоконтроля: Помогать игрокам научиться контролировать свои эмоции, как в моменты успеха, так и в моменты неудачи. На этом этапе важно формировать у игроков психологическую устойчивость. Мотивация: Обсуждение с детьми их целей и задач в футболе. Важно донести, что их успех зависит не только от физических данных, но и от желания и упорства. Это также включает в себя понимание значимости тренировочного процесса и осознание того, что развитие требует времени. Преодоление стресса: Работа с тренером над умением справляться с давлением, как в тренировках, так и в матчах. Это помогает игрокам действовать уверенно и принимать правильные решения в стрессовых
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100 %	

Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	35 %	На втором году обучения в группе спортивного совершенствования основное внимание уделяется не только совершенствованию технических навыков, но и углубленной физической подготовке. Особое внимание должно быть уделено: Выносливости: для поддержания высокой интенсивности игры и быстрого восстановления. Это могут быть интервальные тренировки, беговые сессии с ускорениями, тренировки на аэробную выносливость. Силовой подготовке: базовые упражнения для развития силы ног и корпуса, которые будут полезны в борьбе за мяч и в переходах из атаки в защиту. Скорости и реакции: улучшение скорости передвижения и быстроты реакции через игровые и специальные упражнения. Гибкости и координации: работа над улучшением подвижности суставов и общей координации. Тренировки должны включать различные физические нагрузки, такие как бег, прыжки, силовые упражнения, а также специфические упражнения для футбольных навыков (например, работа с мячом при повышенной интенсивности).
Офп	17,5%	
Сфп	17,5%	
		На этом этапе игры, когда игроки уже освоили базовые элементы, тренировки должны быть направлены на совершенствование : Контроля мяча: Детальное освоение приемов мяча в разных ситуациях — на ходу, на месте, в условиях давления со стороны соперников. Совершенствование "мягкости" контроля мяча, чтобы мяч не выходил за пределы поля и позволял проводить более точные передачи. Передач и ударов:

Техническая	20 %	Улучшение точности и дальности передачи. Удары по воротам: на этом этапе игроки начинают работать над более сложными ударами (например, удары с внешней стороны стопы, полусредние удары, удары с поворота). Дриблинга: Развитие умения обводить соперников в условиях давления. Тренировки могут включать мини-игры с ограниченным временем или пространством, что заставляет игроков действовать быстро и эффективно. Комбинированных действий: Совершенствование навыков в выполнении передач и движении без мяча. Упражнения на комбинированную игру: передача, движение, открытие для возвращенной передачи.
Тактическая	30 %	Индивидуальная тактика: Позиционирование игрока на поле в различных ситуациях игры (атакующие действия, оборона, переходы). Это может быть как индивидуальная тактика (например, "какая позиция наиболее выгодна при атаке"), так и действия в защите (выход 1 на 1 с противником, правильное встраивание в линию защиты). Командная тактика: Понимание команды: обучать игроков работать в связке с партнерами, играть в комбинации, слаженно двигаться по полю. Это также включает в себя работу над тактическими схемами (например, переходы от защиты к атаке, создание "зон" на поле для игрока). Чтение игры: развитие умения читать игру и предугадывать действия противников и партнеров. Игровые схемы и действия в различных ситуациях: Развитие понимания базовых игровых схем, таких как 4-4-2 или

		4-3-3, и соответствующих действий в атаке и обороне. Игры с элементами тактики: Сыгрывать игры, в которых дети должны выполнять простые игровые комбинации, улучшая понимание, когда стоит атаковать, а когда нужно отойти в защиту.
Теоретическая	10 %	Формы теоретических занятий: 4. Лекции и объяснения — например, тренер может объяснить основные принципы работы в обороне или атаке, демонстрируя на доске или с использованием видеоматериалов, как нужно действовать в тех или иных игровых ситуациях. 5. Анализ матчей — использование видеозаписей профессиональных матчей для анализа различных игровых ситуаций, понимания, как действует команда в переходных моментах игры, как работают схемы. 6. Тренировки на основе теории — тренер может организовать сессию, в которой игроки должны осознанно действовать в рамках заданной тактической схемы или исполнять технику, соблюдая теоретические принципы. Пример теоретического занятия: Тема: позиционная игра и переходы из обороны в атаку 5. Введение (10 минут): Объяснение теоретических принципов позиции на поле в атаке и обороне. Объяснение, почему важно быстро переходить в атаку при потере мяча, и как правильно использовать пространство. 6. Разбор игровых ситуаций (15 минут): Разбор эпизодов из видео, где команда быстро переходит из обороны в атаку и использует пространство. Пояснение, как правильно взаимодействовать с партнерами для быстрого перехода в атаку.

		7. Практическая работа на поле (20 минут): Игровая ситуация, в которой игроки должны практиковать быстрые переходы из обороны в атаку с соблюдением принципов позиционирования. 8. Заключение (5 минут): Итоги занятия, вопросы от игроков и обсуждение ошибок. Обратная связь от тренера.
Психологическая	5 %	Для футболистов 1-го года обучения в группе спортивного совершенствования важно: Развитие самоконтроля: Помогать игрокам научиться контролировать свои эмоции, как в моменты успеха, так и в моменты неудачи. На этом этапе важно формировать у игроков психологическую устойчивость. Мотивация: Обсуждение с детьми их целей и задач в футболе. Важно донести, что их успех зависит не только от физических данных, но и от желания и упорства. Это также включает в себя понимание значимости тренировочного процесса и осознание того, что развитие требует времени. Преодоление стресса: Работа с тренером над умением справляться с давлением, как в тренировках, так и в матчах. Это помогает игрокам действовать уверенно и принимать правильные решения в стрессовых
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	40 %	На втором году и свыше обучения в группе спортивного совершенствования основное внимание уделяется не только совершенствованию технических навыков, но и углубленной физической подготовке. Особое внимание должно быть уделено:
Офп	20%	

Сфп	20%	Выносливости: для поддержания высокой интенсивности игры и быстрого восстановления. Это могут быть интервальные тренировки, беговые сессии с ускорениями, тренировки на аэробную выносливость. Силовой подготовке: базовые упражнения для развития силы ног и корпуса, которые будут полезны в борьбе за мяч и в переходах из атаки в защиту. Скорости и реакции: улучшение скорости передвижения и быстроты реакции через игровые и специальные упражнения. Гибкости и координации: работа над улучшением подвижности суставов и общей координации. Тренировки должны включать различные физические нагрузки, такие как бег, прыжки, силовые упражнения, а также специфические упражнения для футбольных навыков (например, работа с мячом при повышенной интенсивности).
Техническая	10 %	На этом этапе игры, когда игроки уже освоили базовые элементы, тренировки должны быть направлены на совершенствование : Контроля мяча: Детальное освоение приемов мяча в разных ситуациях — на ходу, на месте, в условиях давления со стороны соперников. Совершенствование "мягкости" контроля мяча, чтобы мяч не выходил за пределы поля и позволял проводить более точные передачи. Передач и ударов: Улучшение точности и дальности передачи. Удары по воротам: на этом этапе игроки начинают работать над более сложными ударами (например, удары с внешней стороны стопы, полусредние удары, удары с поворота). Дриблинга:

		Развитие умения обводить соперников в условиях давления. Тренировки могут включать мини-игры с ограниченным временем или пространством, что заставляет игроков действовать быстро и эффективно. Комбинированных действий: Совершенствование навыков в выполнении передач и движении без мяча. Упражнения на комбинированную игру: передача, движение, открытие для возвращенной передачи.
Тактическая	20 %	Индивидуальная тактика: Позиционирование игрока на поле в различных ситуациях игры (атакующие действия, оборона, переходы). Это может быть как индивидуальная тактика (например, "какая позиция наиболее выгодна при атаке"), так и действия в защите (выход 1 на 1 с противником, правильное встраивание в линию защиты). Командная тактика: Понимание команды: обучать игроков работать в связке с партнерами, играть в комбинации, слаженно двигаться по полю. Это также включает в себя работу над тактическими схемами (например, переходы от защиты к атаке, создание "зон" на поле для игрока) . Чтение игры: развитие умения читать игру и предугадывать действия противников и партнеров. Игровые схемы и действия в различных ситуациях: Развитие понимания базовых игровых схем, таких как 4-4-2 или 4-3-3, и соответствующих действий в атаке и обороне. Игры с элементами тактики: Сыгрывать игры, в которых дети должны выполнять простые игровые комбинации, улучшая понимание, когда стоит атаковать, а когда нужно отойти в защиту.
		Формы теоретических занятий:

Теоретическая

10 %

7. Лекции и объяснения — например, тренер может объяснить основные принципы работы в обороне или атаке, демонстрируя на доске или с использованием видеоматериалов, как нужно действовать в тех или иных игровых ситуациях.

8. Анализ матчей — использование видеозаписей профессиональных матчей для анализа различных игровых ситуаций, понимания, как действует команда в переходных моментах игры, как работают схемы.

9. Тренировки на основе теории — тренер может организовать сессию, в которой игроки должны осознанно действовать в рамках заданной тактической схемы или исполнять технику, соблюдая теоретические принципы.

Пример теоретического занятия:

Тема: позиционная игра и переходы из обороны в атаку

9. Введение (10 минут):

Объяснение теоретических принципов позиции на поле в атаке и обороне.

Объяснение, почему важно быстро переходить в атаку при потере мяча, и как правильно использовать пространство.

10. Разбор игровых ситуаций (15 минут):

Разбор эпизодов из видео, где команда быстро переходит из обороны в атаку и использует пространство.

Пояснение, как правильно взаимодействовать с партнерами для быстрого перехода в атаку.

11. Практическая работа на поле (20 минут):

Игровая ситуация, в которой игроки должны практиковать быстрые переходы из обороны в атаку с соблюдением принципов позиционирования.

12. Заключение (5 минут):

		Итоги занятия, вопросы от игроков и обсуждение ошибок. Обратная связь от тренера.
Психологическая	15 %	Для футболистов 1-го года обучения в группе спортивного совершенствования важно: Развитие самоконтроля: Помогать игрокам научиться контролировать свои эмоции, как в моменты успеха, так и в моменты неудачи. На этом этапе важно формировать у игроков психологическую устойчивость. Мотивация: Обсуждение с детьми их целей и задач в футболе. Важно донести, что их успех зависит не только от физических данных, но и от желания и упорства. Это также включает в себя понимание значимости тренировочного процесса и осознание того, что развитие требует времени. Преодоление стресса: Работа с тренером над умением справляться с давлением, как в тренировках, так и в матчах. Это помогает игрокам действовать уверенно и принимать правильные решения в стрессовых
		1) Основные задачи инструкторской практики: 1. Подготовка тренировочных планов: Включение теоретических знаний о футболе в тренировочный процесс. Применение различных методов и подходов в тренировках в зависимости от уровня игроков. Разработка тренировочных программ с учетом индивидуальных особенностей игроков. 2. Ведение тренировок и соревнований: Проведение тренировок, ориентированных на развитие физической подготовки, техники и тактики. Организация игровых ситуаций для практической отработки теоретических знаний.

3. Оценка и исправление ошибок игроков:

Оценка выполнения упражнений и техник игроками.

Своевременная корректировка ошибок, предложив правильные способы их исправления.

4. Мотивация и психология:

Развитие у игроков чувства ответственности за свою игру, тренировки, командную атмосферу.

Обсуждение и внедрение мотивационных техник, как работать с игроками в условиях стресса и давления.

Формы инструкторской практики:

Наблюдение за тренировками более опытных тренеров, анализ их подходов и методов.

Самостоятельное ведение тренировок, сначала с контролем и советами более опытного наставника, затем с постепенным увеличением самостоятельности.

Разработка тренировочных программ с акцентом на баланс между техникой, физической подготовкой и тактическими аспектами.

Обратная связь: проведение анализов тренировочных сессий, оценка прогресса игроков, работа с ошибками.

Пример задания для инструктора:

1. Подготовить план тренировки для группы младших футболистов, учитывая их уровень подготовки.

2. Провести тренировку, включающую элементы игры, технические упражнения и элементы тактики.

3. После тренировки провести обратную связь с игроками, разобрать ошибки и предложить способы улучшения игры.

2) Судейская практика

Судейская практика — это опыт работы арбитра, который важен для правильной организации игры, поддержания дисциплины и честности в соревнованиях. В рамках теоретической подготовки

Инструкторская и судейская практика

5 %

судей изучаются правила игры, особенности взаимодействия с игроками и тренерами, а также важность психоэмоциональной устойчивости.

Задачи судейской практики:

1. Изучение правил игры:

Подробное изучение правил игры и всех возможных нарушений (например, фолы, офсайды, нарушения).

Понимание того, как применять правила в различных ситуациях (например, нарушение в атаке, игра рукой, борьба на поле).

2. Проведение судейских заданий:

Участие в тренерских семинарах и мастер-классах по судейству.

Практическое судейство на тренировках и малых турнирах для повышения уровня мастерства

.

3. Оценка действий игроков:

Проведение практических матчей с судейской практикой, где судья должен точно фиксировать нарушение, давать карточки и следить за порядком.

Разработка навыков принятия решений в сложных игровых ситуациях, например, в случае спорных моментов.

4. Контроль за соблюдением дисциплины:

Обучение судьи правильно выносить решения в случаях, когда игроки или тренеры нарушают правила поведения (например, некорректное поведение, протесты против решений судьи).

5. Судейская психология:

Развитие ментальной устойчивости, способности справляться с давлением и поддерживать объективность при принятии решений.

Работа с эмоциональными проявлениями на поле — как держать под контролем реакцию игроков и тренеров на свои решения.

Формы судейской практики:

		1. Теоретическая подготовка: Знание всех футбольных правил, принципов и интерпретации правил (например, что такое "красная карточка", в каких случаях можно назначать пенальти). Разбор случаев из практики (футбольных матчей) и анализ правильности применения судейских решений. 2. Судейские практики на тренировках: Участие в тренировках как арбитр на минимальных турнирах (например, среди юных футболистов), где арбитр должен принимать решения и следить за соблюдением правил. Разработка умения применять правила в реальных ситуациях. 3. Анализ судейских ошибок: Анализ ошибок на судейских матчах, разбор моментов, когда решения были неверно приняты, и как их можно было бы улучшить. Обратная связь с наставниками, тренерами и другими судьями для оптимизации работы. Пример задания для судьи: 1. Судить тренировочный матч среди младших футболистов, фиксируя нарушения (фолы, офсайды, карточки). 2. Принять решение в спорной ситуации (например, когда нарушена игровая дисциплина) и аргументировать свое решение. 3. После матча провести анализ своих действий, выявить ошибки, обсудить с коллегами, как можно улучшить свою работу.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30 %	Важность комплексного подхода к физической подготовке От силовых тренировок до восстановления после матчей. Комплексный подход к физической подготовке охватывает все аспекты, которые
Офп	15%	

15%

вливают на физическую форму игрока. Это включает в себя не только развитие технических навыков, но и физическую выносливость, силу, скорость и гибкость. Важно развивать эти качества, чтобы футболист мог эффективно справляться с различными нагрузками, которые возникают во время тренировок и матчей, а также чтобы обеспечить полноценное восстановление после физических усилий.

Программы для улучшения выносливости, скоростных качеств, силы и гибкости

Улучшение выносливости: аэробные тренировки, беговые сессии и интервальные тренировки развивают выносливость и устойчивость к длительным физическим нагрузкам. Это помогает поддерживать высокий уровень интенсивности игры и быстро восстанавливаться после тяжелых матчей.

Улучшение скорости: специальные упражнения на скорость, спринты и ускорения помогают развивать реакцию и способность быстро перемещаться по полю. Это важно как для атакующих действий, так и для быстрых переходов из обороны в атаку.

Укрепление силы: тренировки на силу, в первую очередь для ног и корпуса, помогают развивать мышцы, необходимые для борьбы за мяч, а также для защиты и атакующих действий. Силовые тренировки помогают повысить устойчивость футболиста к физическому воздействию со стороны соперников.

Улучшение гибкости: упражнения на растяжку и повышение гибкости необходимы для предотвращения травм, а также для улучшения координации и подвижности игрока. Гибкость

Сфп		помогает развить диапазон движений и ускоряет процесс восстановления. Роль восстановительных процедур и стратегий Массаж: массаж помогает снять мышечное напряжение, улучшить кровообращение и ускорить процесс восстановления после тренировок и матчей. Это эффективная процедура для релаксации мышц и повышения их гибкости. Физиотерапия: физиотерапевтические процедуры, такие как ультразвук, лазеротерапия, электростимуляция, способствуют восстановлению после травм и перегрузок. Это помогает быстрее вернуться к тренировкам и снизить риск повторных травм. Правильное питание: питание играет ключевую роль в процессе восстановления. Правильное питание помогает поддерживать энергетический баланс, восстанавливать мышцы и повышать общую работоспособность организма. Важно, чтобы рацион был сбалансированным, с достаточным количеством белков, углеводов, жиров, витаминов и минералов.
		Техническая подготовка на уровне высшего спортивного мастерства включает в себя не только базовые навыки, которые спортсмены уже освоили, но и высокоорганизованные, специфические упражнения, направленные на максимальную точность, скорость и разнообразие действий в игровых ситуациях. Основные направления технической работы: 1. Техника владения мячом: Совершенствование дриблинга в различных условиях: ускорение, остановки, смена направления. Контроль мяча в условиях давления со стороны соперника: прием мяча в движении,

Техническая	25 %	использование разных частей тела (стопы, бедра, грудь, голова). Работают над передачами на большие и короткие дистанции, улучшая точность, силу и скорость паса. Развитие ударов по воротам в разных ситуациях: с разных углов, при разных условиях (с подкрутом , с ударами по воротам в движении, с дальних дистанций). 2. Техника игры в атаке: Совершенствование командных атак, понимание взаимодействий в "командном паса", развитие быстроты переходов из обороны в атаку. Работа с мячом в условиях ограниченного пространства: выполнение быстрых передач, "проходов" и использования пространства в условиях ограниченной зоны. Финты и обводки: развитие индивидуальных приемов для обыгрыша соперников, как в открытом пространстве, так и в ситуации один на один. 3. Работа с мячом в обороне: Совершенствование взаимодействий в обороне: как правильно делать подкат, блокировать удары, закрывать опасные зоны, контрпрессинг. Чтение игры в обороне: обучение предугадывать действия атакующих игроков, улучшение позиционной игры и "чтения" передвижения соперников. Принятие решений в обороне: развитие способности защитников быстро принимать решения (например, быстрое восстановление позиции, точные передачи в моменты выхода из прессинга). 4. Работа с вратарями: Тренировки на реакцию и координацию вратарей, развитие их способности правильно оценивать угрозы и быстро двигаться по направлению к мячу.

		Совершенствование работы с мячом ногами для выхода из под прессинга, точные передачи, контроль мяча в условиях высокого давления. Примеры технических упражнений для всм: Тренировка дриблинга через несколько линий с разной интенсивностью, используя смену направления и финты для обыгрыша противников. Удары по воротам с разных дистанций: от дальних ударов с точностью, до "поиска" углов, с выполнением паса после атаки. Оборонительные дуэли с атакующими игроками: индивидуальные тактические упражнения по контролю мяча и предотвращению атаки.
		Тактическая подготовка в всм направлена на совершенствование способности игрока не только следовать инструкциям тренера, но и быстро адаптироваться к изменяющимся условиям игры, правильно читать ситуацию на поле и принимать оптимальные решения. Это работа с командной организацией игры, взаимодействием на поле и индивидуальной тактической подготовкой каждого игрока. Основные направления тактической работы: 1. Тактика команды: Тактические схемы и установки: развитие командных действий в разных игровых формациях (например, 4-3-3, 4-4-2, 3-5-2). Это включает в себя как действия в атаке, так и оборонительные действия, взаимодействие между защитниками и нападающими. Контролируемая агрессия: понимание, когда необходимо усиливать прессинг, а когда стоит дать противнику пространство. Командный прессинг и контрпрессинг: как всей командой

Тактическая

25 %

работать на прессинг, создавать численное преимущество, не оставляя свободных зон.

Использование пространства: обучение игре по позициям, используя свободные зоны на поле.

2. Индивидуальная тактика:

Роль каждого игрока в тактической схеме: например, для центральных полузащитников важно не только контролировать центр поля, но и участвовать в атаке, а защитникам — понимать, когда можно рисковать и идти в атаку, а когда необходимо остаться на позиции.

Позиционное нападение и оборона : взаимодействие между игроками в атаке и обороне в зависимости от текущей ситуации, правильный выбор позиции.

Чтение игры: умение анализировать ситуацию на поле, предугадывать действия соперника и реагировать на их действия.

Использование преимуществ по ходу игры: распознавание тактических слабостей противника и использование этих слабостей.

3. Тактические тренировки в разных игровых ситуациях:

Тренировка переходов: работа на быстром переходе из обороны в атаку и наоборот.

Частные ситуации на поле: тренировка стандартных положений (штрафных, угловых, вбрасываний), навесов, игр 1x1 в атаке и обороне, контр-атак.

Работа с видео: разбор игровых ситуаций, анализ тактических ошибок и правильных решений с дальнейшим применением этих знаний в играх.

4. Развитие командной химии:

Тактическое взаимодействие между игроками — на поле все должно быть отработано до

		автоматизма: кто закрывает кого, кто и когда должен подключиться в атаку. Управление командной динамикой: создание взаимопонимания и единой структуры в команде, как в атаке, так и в обороне. Примеры тактических упражнений для всм: Игра 11х11 с различными тактическими установками (например, тренировка прессинга или игры с позиции силы, развитие навыков контрпрессинга) . Позиционные игры с ограниченным количеством касаний мяча для отработки быстрой игры на маленьких пространствах. Стандартные положения: разбор атак и обороны на угловых, штрафных и других стандартных
Теоретическая	5 %	Теоретическая подготовка для футболистов, тренеров и судей в рамках группы высшего спортивного мастерства направлена на глубокое понимание игры, ее тактической и стратегической составляющей, а также на развитие способности к быстрой адаптации к различным игровым ситуациям. Основные аспекты теоретической подготовки: 1. Тактическая грамотность и игровая модель: Продвинутая тактика: футболисты должны овладевать сложными тактическими схемами, такими как прессинг, переходы из обороны в атаку, использование пространства и времени. Чтение игры: игроки должны научиться предугадывать действия соперника, распознавать ключевые моменты в атаке и обороне, понимать, где необходимо проявить индивидуальную инициативу или работать на команду.

		Анализ матчей: изучение видеозаписей профессиональных матчей для выявления тактических решений и трендов. Разбор игр с участием сильнейших команд позволяет понимать, как развиваются игры на высшем уровне.
Психологическая	10 %	Ментальная устойчивость: развитие способности сохранять концентрацию в напряженные моменты игры, поддержание уверенности в себе в условиях высокого давления. Работа с тренером по психологической подготовке: методы управления эмоциями, тренировка уверенности, работа над мотивацией. Стрессоустойчивость: как сохранять хладнокровие в сложных игровых ситуациях и при высоких требованиях, которые предъявляются игроку на высшем уровне.
		Основные задачи инструкторской практики: 1. Подготовка тренировок для высшего уровня: Создание планов тренировок, которые включают комплексные упражнения для развития физической выносливости, тактической осведомленности и индивидуальных навыков игроков. Тренировки на основе матчей с применением передовых тактических схем и нестандартных решений, например, тренировка на основе сценариев, которые могут быть использованы в реальных играх. 2. Управление командой в условиях стресса: Как поддерживать командный дух, улучшать взаимодействие игроков на поле. Применение методов психологии для улучшения морального состояния игроков, особенно в сложных игровых ситуациях.

Инструкторская и судейская практика

5 %

Организация постматчевых разборов, которые помогут команде понять ошибки и работать над их исправлением.

3. Анализ поведения игроков и их адаптация:

Выявление сильных и слабых сторон каждого игрока, а также того, как его личные качества могут влиять на командную игру.

Настройка персонализированных тренировок для работы с индивидуальными игроками, направленных на развитие их слабых сторон и усиление сильных.

Обсуждение и анализ принятия решений на поле для улучшения координации действий команды.

4. Обратная связь и развитие лидерских качеств:

Умение давать игрокам четкую и конструктивную обратную связь.

Развитие лидерских качеств в команде, поддержка инициативы игроков на поле, развивание их способности принимать решения.

Судейская практика в выс

Судейская практика для футбольных судей на уровне высшего спортивного мастерства включает в себя умение работать в условиях высокого давления, когда каждое решение может изменить исход матча. Судьи должны работать с высоким уровнем точности и принимать решения быстро и уверенно.

Основные задачи судейской практики:

1. Понимание контекста игры на высшем уровне:

Судья должен иметь полное представление о тактических и стратегических аспектах игры, чтобы правильно интерпретировать ситуации на поле.

Применение современных технологий (например, системы var) и умение работать с ними в реальных матчах.

		Разработка навыков работы в сложных ситуациях, таких как споры о нарушениях, асимметричные атаки и пр. 2. Чистота игры и соблюдение дисциплины: Контроль за соблюдением правил игры, соблюдение непредвзятости при принятии решений. Обучение тому, как справляться с протестами игроков и тренеров, поддерживать высокий уровень дисциплины на поле. Этические нормы судейства, работа с конфликтными ситуациями. 3. Анализ и анализирование игровых ситуаций: Ситуации, когда важно соблюдать баланс между точностью принятия решения и допустимой гибкостью в интерпретации ситуаций. Разбор спорных моментов и работа с коллегами (например, ассистентами и арбитром var). 4. Эмоциональная устойчивость: Подготовка судьи к большому психологическому давлению, которое испытывает арбитр на высоком уровне. Развитие способности судьи сохранять хладнокровие в случае негативных эмоций со стороны игроков, тренеров или зрителей.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№		Единица	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
	Упражнения	измерения	Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчики	Оценка	Девочка	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Бег на 30 м	Секунды	6,0	10	6,4	10	5,7	10	6,0	10
			6,5	5	6,9	5	6,0	5	6,4	5
			более 6,5	0	более 7,0	0	более 6,0	0	более 6,4	0
			12,1	10	12,8	10	11,7	10	12	10
			12,6	5	13,3	5	12,0	5	11,5	5

1.2.	Бег на 60 м	Секунды	более 12,6	0	более 13,3	0	более 12,0	0	более 11,5	0
1.3.	Бег челночный 3х10м	Секунды	10,5	10	12,0	10	10,1	10	11,5	10
			10,8	5	12,3	5	10,4	5	11,8	5
			более 10,8	0	более 12,3	0	более 10,4	0	более 11,8	0
1.4.	Бег на 30 м	сантиметры	110	10	90	10	115	10	95	10

Учебно-тренировочная группа

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			Мальчики	Оценка	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 15 м с высокого старта	секунды	не более 4.0	10	не более 4.5	10
1.3.	Бег 30 м с высокого старта	секунды	не более 5.0	10	не более 5.5	10
1.4.	Б е г челночный 3х10м	секунды	не более 9.5	10	не более 10.0	10
1.5.	Прыжок в длину	сантиметры	120	10	100	10

Спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			мальчики	Оценка	девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 15 м с высокого старта	секунды	не более 2.8	10	не более 3.0	10
1.2.	Бег 15 м с хода	секунды	не более 2.4	10	не более 2.6	10
1.3.	Бег 30 м с высокого старта	секунды	не более 5.0	10	не более 5.5	10
1.4.	Бег 30 м с хода	секунды	не более 4.6	10	не более 4.8	10
2. Нормативы специальной подготовки						
2.1.	Прыжок в длину с места отталкивание м двумя ногами, с приземлением на обе ноги	сантиметры	не менее 190	10	не менее 170	10
	Тройной прыжок с					

2.2.	места отталкивание м двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкивание м каждой из ног	сантиметры	не менее 620	10	не менее 580	10
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкивание м двумя ногами	сантиметры	не менее 20	10	не менее 16	10
2.4.	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	метры	не менее 6	10	не менее 4	10
2.5.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленны ми ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с	кол. раз	не менее 1	10	не менее 1	10

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Мяч футзальные и футбольные	шт	40
2.	Барьеры, конусы, фишки, стойки	шт	20/30/50/10
3.	Тактическая доска 45*90	шт	2
4.	Координационная лестница	шт	2
5.	Сумки для мячей	шт	4
6.	Тактическая доска (электронная, планшет)	шт	2

7.	Тактическая доска 90x45см	шт	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Обувь для футзала	шт	40/20
2.	Щитки	шт	20
3.	Форма (футболка, шорты, гетры, лосины)	Комплект	40
4.	Манишки (4 цвета)	шт	60
5.	Бутсы	Комплект	40
6.	Ветровки	шт	20
7.	Тренировочный костюм	Комплект	20

Приложение 22
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по шахмату среди спортсменов с нарушением слуха

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по шахмату среди спортсменов с нарушением слуха.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	12	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	10	16	832
	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	7	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	4	28	1456
	ВСМ	4	36	1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	До 21 года	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от 		

ым видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет ся учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	до 14 календ	до 14 календ	до 10 дней	2 раза в год, 5 дней	Администрация организаций определяет на текущий учебно-тренировочный год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий.
	УТГ – 2	до 14 календ	до 14 календ			
	УТГ – 3	до 14 календ	до 14 календ			
	УТГ св. 3	до 14 календ	до 14 календ			
	СС – 1	до 18 календ	до 21 календ			
	СС – 2	до 18 календ	до 21 календ			
	СС св. 2	до 24 календ	до 21 календ			
	ВСМ	до 24 календ	до 21 календ			
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество утс и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
						УТС к международным	УТС к республиканским

		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	соревнованиям	соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	2	1	1	0	0
	НП – 2	2	2	1	1	2	2
	УТГ – 1	4	3	2	2	3	3
	УТГ – 2	4	3	3	3	3	3
	УТГ – 3	5	4	3	2	5	3
	УТГ св. 3	5	4	3	2	5	3
	СС – 1	6	5	4	2	6	4
	СС – 2	6	5	5	2	6	4
	СС св. 2	7	5	5	2	7	4
	ВСМ	8	5	5	2	8	4
	Клубы секции /	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	Возрастная категория до 10 лет		Возрастная категория до 12 лет		Возрастная категория до 14 лет		Возрастная категория до 16 лет		Возрастная категория до 18 и старше	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные соревнования	6	18	6	18	6	18	6	18	6	18
Республиканские соревнования	6	18	6	24	6	18	6	24	6	18
Официальные областные соревнования	6	18	6	24	6	18	6	24	6	18

Официальные республиканские соревнования	6	18	6	24	6	18	6	24	6	18
Международные соревнования	6	18	6	24	6	18	6	24	6	18

Женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	Возрастная категория до 10 лет		Возрастная категория до 12 лет		Возрастная категория до 14 лет		Возрастная категория до 16 лет	Возрастная категория до 18 и старше		
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные соревнования	6	18	6	18	6	18	6	18	6	18
Республиканские соревнования	6	18	6	24	6	18	6	24	6	18
Официальные областные соревнования	6	18	6	24	6	18	6	24	6	18
Официальные республиканские соревнования	6	18	6	24	6	18	6	24	6	18
Международные соревнования	6	18	6	18	6	18	6	18	6	18

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на

территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	3				
Областные турниры		1			
Республикански е турниры	3	3	2		
Официальные областные соревнования		1			
Официальные республикански е соревнования	3	3	2		

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая	10	Укрепление здоровья, формирование физической реабилитации и социальной адаптации. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр, воздействующих на различные группы мышц и развивающих различные физические качества, а так же развитие мышц и систем выполняющих компенсаторные функции в организме спортсмена. Адаптационная ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа ног. Подвижные и спортивные игры.
Офп	5	
Сфп	5	
		Формирование базовых понятий: стойки, перемещение, блоки, удары руками и ногами.

Техническая	25	Основные положения: изучение всех стоек каратэ, перемещения в стойках, перемещения в стойках с выполнением ударов и блоков, изучение ученических ката (тайкоку-шодан, хейан шодан и тд)
Тактическая	20	Исполнение ката
Теоретическая	25	Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий. Этикет в каратэ. История каратэ. Правила каратэ.
Психологическая	15	Проведение вводных лекций и бесед: "что такое спорт", " поведение в коллективе", " психология победы и поражения". Упражнения для развития волевых качеств средствами каратэ: решительности, настойчивость, выдержки, смелости.
Инструкторская и судейская	5	Введение в турнирное судейство, учебная партнерская практика помогают развить объективность и ответственность при оценке игры, обучают правильному применению правил и стандартов, а также улучшают коммуникативные навыки, что необходимо для эффективной работы в спортивных и конкурентных условиях.
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	10	Общеразвивающие упражнения, разминка, гимнастика для осанки и профилактика утомления способствуют улучшению физической выносливости, укреплению мышц и суставов, а также предотвращают развитие хронических заболеваний, связанных с сидячим образом жизни, улучшая общую работоспособность и настроение в течение дня.
Офп	5	
Сфп	5	
Техническая	25	Изучение шахматных ходов, правил, дебютных построений и решение простых комбинаций помогают развить стратегическое мышление, укрепляют память и внимание, а также создают

		фундамент для более сложных тактических операций, что способствует повышению уровня игры и уверенности на всех этапах партии.
Тактическая	20	Решение задач на мат в 1–2 хода, тактические приемы (вилка, связка, двойной удар) развивают способность быстро анализировать позицию, находить уязвимости противника и использовать преимущества, что способствует улучшению шахматного видения и повышению уровня игры за счет улучшения реакции на угрозы и создания собственных комбинаций.
Теоретическая	20	Знакомство с дебютными принципами, шахматной нотацией и базовыми окончаниями помогает строить правильную стратегию с первых ходов, четко записывать и анализировать партии, а также уверенно завершать игру, используя стандартные методы выигрыша, что является основой для перехода к более сложным аспектам шахматной теории.
Психологическая	15	Формирование устойчивости к неудаче, развитие внимания и концентрации помогает сохранять спокойствие и решительность в стрессовых ситуациях, учит извлекать уроки из ошибок и не сдаваться, что способствует повышению психологической устойчивости и улучшению когнитивных навыков в повседневной жизни и в любых интеллектуальных или спортивных состязаниях.
Инструкторская и судейская	10	Первые навыки ведения турниров, простейшее судейство и парное судейство помогают развивать организаторские способности, учат эффективно оценивать игру, обеспечивать честность соревнования и работать в команде, что является важным шагом на пути к более глубокому пониманию спортивных

		процессов и улучшению качества проведения турниров.
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	10	Общеразвивающие упражнения, упражнения для шеи и позвоночника способствуют улучшению осанки, гибкости и подвижности, предотвращают развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата, укрепляют мышцы и улучшают кровообращение, что помогает снизить усталость, повысить работоспособность и поддерживать здоровье в условиях ежедневных нагрузок.
Офп	5	
Сфп	5	
Техническая	20	Работа с дебютами, практика игровых позиций помогает лучше понимать стратегию и тактику игры, развивает умение правильно оценивать начальные ситуации и искать оптимальные ходы, что способствует более уверенной и подготовленной игре на всех этапах партии, а также позволяет избегать распространенных ошибок в начале и середине игры.
Тактическая	25	Тактика мат в 2–3 хода, комбинационные мотивы развивают способность быстро выявлять уязвимости противника, находить скрытые угрозы и строить эффективные комбинации, что значительно улучшает тактическое видение и помогает принимать решения в критические моменты игры.
Теоретическая	25	Теория шахмат, структура дебюта, мителшпиля и окончания предоставляет глубокое понимание основных этапов игры, позволяет строить стратегические планы на каждом из них, эффективно управлять позиционным преимуществом и правильно оценивать ресурсные возможности, что способствует более уверенному и успешному ведению партии на всех ее фазах.

Психологическая	10	Психотренинги, концентрация на 1–2 часа помогают развивать умение сохранять фокус и спокойствие на длительное время, улучшать работоспособность и продуктивность, а также повышают стрессоустойчивость и способность принимать взвешенные решения в условиях повышенной нагрузки.
Инструкторская и судейская	10	Парное судейство, работа с часовыми контролями развивают навыки координации и точности в принятии решений, помогают обеспечивать честность и соблюдение правил турнира, а также учат эффективно управлять временем игроков, что особенно важно в высокоскоростных и напряженных состязаниях.
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	10	Физнагрузка с акцентом на выносливость и осанку способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению общей физической формы, а также предотвращает развитие проблем с позвоночником, улучшая не только физическое здоровье, но и общую уверенность в себе и стойкость к стрессам.
Офп	5	
Сфп	5	
Техническая	20	Дебютные схемы, разыгрывание типовых позиций помогают освоить основные принципы открытия игры, развить интуицию и понимание структуры на ранних стадиях партии, а также позволяют быстрее адаптироваться к различным ходам противника, что создает прочную основу для перехода к средним и заключительным этапам игры.
Тактическая	25	Решение задач на 3–4 хода, тактические приемы развивают умение быстро анализировать позицию, находить скрытые угрозы и возможности, улучшая тактическое зрение и навыки

		планирования, что помогает эффективно использовать моменты для создания угроз и выигрыша в критические моменты партии.
Теоретическая	20	Углубление знаний дебютов, разбор партий мастеров помогает понять тонкости и стратегию на первых этапах игры, выявить сильные и слабые стороны различных дебютных схем, а также улучшить способность предсказать ходы противника и адаптироваться к его стилю игры, что значительно повышает уровень шахматной подготовки и уверенность в своих силах.
Психологическая	10	Устойчивость к критике, психопрофилактика помогают развивать эмоциональную зрелость, учат конструктивно воспринимать обратную связь и использовать ее для личностного роста, а также снижают уровень стресса и тревожности, улучшая психоэмоциональное состояние и уверенность в себе в различных ситуациях.
Инструкторская и судейская	15	Судейская практика, турниры без подсказки развивают объективность и ответственность при принятии решений, учат следить за соблюдением правил и поддерживать справедливость в условиях соревнования, а также укрепляют уверенность в своих действиях и позволяют развивать навыки независимого судейства в реальных турнирах.
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	10	Общая и специальная физподготовка способствуют гармоничному развитию тела, улучшению выносливости, силы и гибкости, а также помогают улучшить показатели в конкретных видах спорта, обеспечивая устойчивость к травмам и повышая общую физическую форму для
Офп	5	
	5	

Сфп		достижения высоких спортивных результатов.
Техническая	20	Отработка сложных дебютных систем помогает глубже понять стратегические идеи, связанные с различными началами игры, развивает способность предугадывать ходы противника и выстраивать долгосрочные планы, что позволяет эффективно использовать различные дебютные схемы на высоком уровне игры и быть готовым к нестандартным ходам соперника.
Тактическая	20	Тактические и стратегические комбинации развивают способность быстро анализировать позицию, выявлять уязвимости противника и использовать их в свою пользу, а также помогают строить долгосрочные планы и принимать оптимальные решения, что значительно повышает уровень игры и уверенность в реализации сложных шахматных идей.
Теоретическая	10	Разбор классических партий, теория окончания помогают глубже понять стратегические и тактические приемы, используемые великими шахматистами, а также развивают умение правильно оценивать позиции в завершающей стадии игры, что позволяет уверенно завершать партию и использовать минимальное преимущество для достижения победы.
Психологическая	30	Стресс-устойчивость, психологические тренировки помогают развивать способность сохранять спокойствие и контроль в напряженных ситуациях, улучшать эмоциональную гибкость и решимость, а также укрепляют уверенность в себе и дают инструменты для преодоления трудностей как в профессиональной, так и в личной жизни.
		Судейство учебных турниров помогает развить навыки объективного принятия решений,

Инструкторская и судейская	10	научиться правильно интерпретировать правила и следить за их соблюдением, а также дает опыт работы в команде , что важно для дальнейшего профессионального роста в области судейства и организации соревнований
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	10	Тренировки на выносливость и внимание помогают улучшить физическую форму, поддерживать высокий уровень концентрации на протяжении длительных партий и эффективно справляться с умственными и эмоциональными нагрузками, что способствует стабильной и продуктивной игре в шахматах.
Офп	5	
Сфп	5	Глубокий дебютный репертуар позволяет шахматисту уверенно чувствовать себя на начальных стадиях игры, выбирать оптимальные стратегии в зависимости от стиля противника и строить долгосрочные планы, что создает прочную основу для перехода к мителшпилю и окончанию партии.
Техническая	20	Комбинированные задачи, анализ тактических мотивов развивают способность быстро обнаруживать ключевые моменты в игре, улучшать тактическое зрение и предугадывать ходы противника, что помогает эффективно использовать возможности для создания угроз и достижения победы в критические моменты партии.
Тактическая	20	Разбор партии соперника, вариативный анализ помогают выявить сильные и слабые стороны его стратегии, понять его подход к различным позициям и ходу партии, что позволяет корректировать собственную тактику и адаптироваться к стилю игры противника, повышая шансы на успех в будущих встречах.
Теоретическая	10	

Психологическая	30	Психотренинги, саморегуляция помогают развивать умение контролировать эмоции, сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях и поддерживать фокус на цели, что улучшает концентрацию, повышает уверенность в себе и способствует лучшему принятию решений в условиях давления.
Инструкторская и судейская	10	Судейская практика на официальных стартах помогает развивать навыки объективного принятия решений, обучает управлению игровым процессом в условиях соревнований, а также укрепляет уверенность в соблюдении правил и поддержании справедливости, что является важным шагом для становления квалифицированного судьи.
Всего	100 %	-
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	10	Поддерживающая физподготовка помогает поддерживать оптимальный уровень физической формы, улучшать выносливость, гибкость и силу, а также способствует восстановлению после интенсивных нагрузок, что позволяет шахматисту сохранять энергию и концентрацию на протяжении долгих турниров.
Офп	5	
Сфп	5	
Техническая	20	Совершенствование дебютов, самостоятельный анализ помогают глубже понять стратегические идеи разных дебютных систем, развивают навыки критического мышления и позволяют выявить слабые места в собственных играх, что способствует повышению уровня игры и способности адаптироваться к разнообразным ситуациям на доске.
		Тактические приемы, подготовка к турнирам помогают развить умение быстро реагировать на изменения в позиции, эффективно использовать моменты для атаки и

Тактическая	20	защиты, а также учат строить стратегические планы, что увеличивает шансы на успешное выступление и уверенную игру в условиях соревнований.
Теоретическая	10	Партии чемпионов, планирование игры помогают изучить лучшие стратегии и тактические решения, анализируя сильные ходы великих игроков, а также развивают умение составлять четкие и гибкие планы, что позволяет эффективно адаптироваться к любым ситуациям и добиваться успеха на протяжении всей партии.
Психологическая	30	Работа со спортивным психологом помогает развить эмоциональную устойчивость, научиться справляться с напряжением и стрессом, а также улучшить концентрацию и уверенность в себе, что способствует лучшему принятию решений и повышению результативности в условиях соревнований.
Инструкторская и судейская	10	Судейство региональных турниров помогает развить опыт работы в реальных условиях соревнований, улучшает навыки принятия объективных решений и соблюдения правил, а также способствует повышению квалификации судьи и подготовке к более масштабным и сложным событиям.
Всего	100 %	-
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	10	Упражнения на гибкость и концентрацию помогают улучшить подвижность суставов, расслабление мышц и точность движений, а также развивают способность сохранять фокус и внимание на протяжении длительного времени, что способствует лучшему выполнению сложных задач и повышению общей физической и умственной устойчивости.
Офп	5	
Сфп	5	

Техническая	20	Игровые позиции, редкие дебюты помогают расширить стратегическое понимание игры, развивают способность адаптироваться к нестандартным ситуациям и повышают гибкость мышления, что позволяет неожиданно изменить ход партии и запутать противника, используя малоизученные, но эффективные схемы.
Тактическая	20	Тактика и стратегия игры на результат помогают балансировать агрессивные и защитные ходы, выявлять ключевые моменты для атаки и контратаки, а также развивать способность гибко реагировать на действия противника, что способствует более целенаправленной игре и повышению шансов на победу в условиях соревнований.
Теоретическая	10	Теория эндшпиля, позиционные элементы помогают лучше понять ключевые принципы завершения партии, оптимальные ходы в ограниченных ресурсах и особенности взаимодействия фигур в конце игры, что позволяет правильно использовать оставшиеся возможности и гарантированно реализовать преимущество в решающие моменты.
Психологическая	30	Работа с тильтом, управление эмоциями помогает развить способность сохранять спокойствие и фокус в стрессовых ситуациях, предотвратить негативное влияние неудач на последующие ходы и улучшить эмоциональную устойчивость, что способствует более осозанным и рациональным решениям в ходе игры.
Инструкторская и судейская	10	Судейство юношеских чемпионатов помогает развить навыки работы с молодыми игроками, обеспечивает справедливое соблюдение правил и способствует созданию здоровой конкурентной

		атмосферы, а также укрепляет способность принимать решения в условиях нестабильных и эмоционально насыщенных ситуаций.
Всего	100 %	-
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	10	Стабильность и поддержание формы помогают сохранять оптимальный уровень физической и умственной активности, предотвращают перегрузки и усталость, а также способствуют устойчивости к стрессу и повышению работоспособности, что важно для достижения долгосрочных результатов и успеха в соревнованиях.
Офп	5	
Сфп	5	
Техническая	20	Индивидуальные дебютные планы помогают разработать уникальные стратегии, учитывающие сильные стороны игрока, его предпочтения в стиле игры и особенности поведения противника, что позволяет уверенно задавать тон на начальных стадиях партии и создавать благоприятные позиции для дальнейших атак или защиты.
Тактическая	20	Глубокий стратегический анализ помогает выявить ключевые моменты партии, предсказать возможные ходы противника и построить долгосрочные планы, что позволяет эффективно манипулировать ресурсами на доске и обеспечивать себе преимущество на всех этапах игры.
Теоретическая	10	Углубленное изучение классических позиций помогает развить тактическое и стратегическое видение, выявить ключевые моменты, на которых строится успешная игра, а также адаптировать лучшие решения великих мастеров к современным ситуациям, что способствует улучшению общей шахматной техники и уверенности в сложных позициях.

Психологическая	30	Мотивационные беседы, рефлексия помогают развивать внутреннюю силу и уверенность, анализировать собственные успехи и ошибки, находить пути для саморазвития, а также повышают осознанность в принятии решений, что способствует улучшению как игровых, так и личностных результатов.
Инструкторская и судейская	10	Ассистирование на судействе крупных турниров помогает развить навыки точного соблюдения правил, работы в команде, а также укрепляет способность быстро и объективно принимать решения в условиях высокого давления, что способствует подготовке к самостоятельной судейской деятельности на более крупных и сложных соревнованиях.
Всего	100 %	-
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	5%	Контроль восстановления, регулярная диагностика помогают отслеживать физическое и психологическое состояние, своевременно выявлять признаки перегрузок или усталости, а также корректировать тренировочный процесс для предотвращения травм и достижения оптимальной формы в долгосрочной перспективе.
Офп	5	
Сфп	5	
Техническая	20%	Индивидуальный репертуар, подготовка к конкретным оппонентам помогают разработать стратегические и тактические планы, учитывающие слабые и сильные стороны противника, а также адаптировать собственную игру, что позволяет повышать шансы на победу и успешно противостоять разнообразным стилям игры.
		Тактическая гибкость и психологическая устойчивость помогают адаптироваться к меняющимся условиям игры,

Тактическая	20%	быстро реагировать на неожиданные ходы противника, а также сохранять хладнокровие и уверенность в собственных силах, что способствует принятию оптимальных решений и успешному завершению партии даже в самых напряженных ситуациях.
Теоретическая	10%	Самостоятельный анализ, работа над ошибками помогают глубже понять собственные слабые места, выявить ключевые моменты, где были допущены просчеты, и разработать стратегии для их устранения, что способствует постоянному улучшению игры и повышению уровня подготовки.
Психологическая	30%	Ментальный коучинг, личностный рост помогают развить уверенность в себе, научиться преодолевать внутренние барьеры и ограничения, а также улучшить способность принимать решения в условиях стресса и неопределенности, что способствует не только успеху в шахматах, но и в жизни в целом.
Инструкторская и судейская	10%	Судейская деятельность, подготовка к лицензированию помогают развить глубокие знания правил и стандартов, улучшить навыки объективного принятия решений и управления соревнованиями, а также обеспечивают соответствие профессиональным требованиям для получения официальной лицензии и дальнейшего карьерного роста в области судейства.
Всего	100 %	-

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки и для СОГ

[illegible]

1.1.	Прыжки через скакалку	раз	80	10	70	10	90	10	80	10
			60	5	55	5	70	5	65	5
			меньше 60	0	меньше 55	0	меньше 70	0	меньше 65	0

6. Нормативы специальной физической подготовки

2.1.	Прыжок в длину с места	см	120	10	100	10	130	10	110	10
			100	5	80	5	120	5	100	5
			Менее 100	0	Менее 80	0	Менее 120	0	Менее 100	0

Для учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства

Рет №	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			Мальчики	Оценка	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Скорость реакции выполнения координационного комплекса упражнений с использованием мяча — 10 повторений в 3 подхода	рраз	1 5 повторений в 3 подхода	10	1 0 повторений в 3 подхода	10
			1 0 повторений в 3 подхода	5	5 повторений в 3 подхода	5
			5 повторений в 3 подхода	0	3 повторений в 3 подхода	0
7. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Внимание и концентрация	секунд	Решение шахматных задач на 1-2 хода — 80% правильных решений	10	Решение шахматных задач на 1-2 хода — 60% правильных решений	90%
			Решение шахматных задач на 1-2 хода — 70% правильных решений	5	Решение шахматных задач на 1-2 хода — 50% правильных решений	80%
			ешение шахматных задач на 1-2 хода — 60% правильных решений	0	ешение шахматных задач на 1-2 хода — 40% правильных решений	70%

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% от максимально возможного количества баллов, не допускается к следующему этапу подготовки и отчисляется после трех неудачных попыток.

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Шахматный комплект (доска + фигуры)	комплект	1 на каждого спортсмена
2	Шахматные часы (электронные)	шт	1 на каждый игровой стол (≈1 на 2 спортсмена)
3	Демонстрационная доска / LEDЭкран	шт	1 на учебный класс
4	Компьютер с базой партий и интернетом	шт	1–2 на отделение
5	Принтер + сканер	комплект	1 на отделение
6	Библиотека литературы (учебники, задачки и т.п.)	комплект	1 фонд на отделение

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Футболка / поло с эмблемой ДЮСШ	шт	1 на каждого спортсмена
2	Худи / толстовка	шт	1 на каждого спортсмена
3	Рюкзак / сумка для выездов	шт	1 на каждого спортсмена

Приложение 23
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по сурдо таеквондо WT

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по сурдо таеквондо WT.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	12	8	416
	НП – 2	10	10	520
	УТГ – 1	10	10	520
	УТГ – 2	8	12	624
	УТГ – 3	8	14	728
	УТГ св. 3	6	18	936
	СС – 1	4	20	1040
	СС – 2	4	24	1248
	СС св. 2	4	26	1352
	ВСМ	2	28	1456
	ВСМ наличие НСК	2	32	1664
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (	Дети (7-11лет)			
	Юноши (11-14лет)			
	Молодежь (14-17лет)			
	)			

Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Взрослые (с 17лет)	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляетс я учебно-трени	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	14	18	12	7	
	УТГ – 2	14	18	12	7	

ровочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ – 3	14	18	12	7	
	УТГ св. 3	18	21	12	7	
	СС – 1	24	21	12	7	
	СС – 2	24	21	12	7	
	СС св. 2	24	21	12	7	
	ВСМ	24	21	12	7	
	Клубы/секции	24	21	12	7	
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Дети (7-11лет)					
	Юноши (11-14лет)					
	Молодеж (14-17лет)					
	Взрослые(с 17лет)					
Спортивные федерации, организации, организующи е соревнования п о военно-прикл адным и служебно-при кладным видам спорта, ведомственны е спортивные общества и общественны е						

объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество утс и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с портивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	1	1	0	0
	УТГ – 1	Согласно календарно му плану	Согласно календарно му плану	Согласно календарно му плану	Согласно календарно му плану	Согласно календарно му плану	Согласно календарно му плану
	УТГ – 2	Согласно календарно му плану	Согласно календарно му плану	Согласно календарно му плану	Согласно календарно му плану	Согласно календарно му плану	Согласно календарно му плану
	УТГ – 3	Согласно календарно му плану	Согласно календарно му плану	Согласно календарно му плану	Согласно календарно му плану	Согласно календарно му Плану	Согласно календарно му плану
	УТГ св. 3	Согласно календарно му плану	Согласно календарно му плану	Согласно календарно му плану	Согласно календарно му плану	Согласно календарно му плану	Согласно календарно му плану
	СС – 1	Согласно календарно му плану	Согласно календарно му плану	Согласно календарно му плану	Согласно календарно му плану	Согласно календарно му Плану	Согласно календарно му плану
	СС – 2	Согласно календарно му плану	Согласно календарно му плану	Согласно календарно му плану	Согласно календарно му плану	Согласно календарно му плану	Согласно календарно му плану
	СС св. 2	Согласно календарно му плану	Согласно календарно му плану	Согласно календарно му плану	Согласно календарно му плану	Согласно календарно му Плану	Согласно календарно му плану

	ВСМ	Согласно календарному плану	Согласно календарному плану	Согласно календарному плану	Согласно календарному плану	Согласно календарному плану	Согласно календарному плану
	Клубы / секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении и ли местные ДРС, ЦПОР)	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					
	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-при							

Официальные республиканские соревнования	8	32	10	40	10	40	12	48	12	48
Международные соревнования	8	32	10	40						

Женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	Взрослые (с 17лет)		Молодеж (14-17лет)		Юноши (11-14лет)		Дети (9-11лет)		Дети (7-9лет)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные соревнования	8	32	10	40	10	40	12	48	12	48
Республиканские соревнования	8	32	10	40	10	40				
Официальные областные соревнования	8	32	10	40	10	40	12	48	12	48
Официальные республиканские соревнования	8	32	10	40	10	40	12	48	12	48
Международные соревнования	8	32	10	40						

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	10	1			
Областные турниры	12	3			
Республикански е турниры	9	9	3	1	1
Официальные областные соревнования	6	3	3	1	
Официальные республикански е соревнования		14	6	6	10

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая	28,8	Развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации, скоросто-силовых качеств
Техническая	35,6	Изучение стоек, овладение техники ударов, техника ударов ногами, руками, техника защиты
Тактическая	28,8	Обучение базовым тактическим элементам, использование игровых методов тренировки
Теоретическая	2,9	История, развитие вида спорта, лучшие мировые результаты, гигиена, врачебный контроль, влияние физических нагрузок на организм спортсмена, предотвращение травм, техника безопасности
Психологическая	1,4	Формирование интереса к спорту, развитие общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера, развитие психомоторных функций и интеллектуальных способностей

Инструкторская и судейская практика	2,5	Ознакомление с соревновательной сутью спортивной деятельности, управление состоянием спортсмена во время подготовки и участия в соревнованиях
Всего	100%	
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	34,6	Развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации, скоросто-силовых качеств
Техническая	32,3	Изучение стоек, овладение техники ударов, техника ударов ногами, руками, техника защиты
Тактическая	27,7	Обучение базовым тактическим элементам, использование игровых методов тренировки
Теоретическая	2,3	История, развитие вида спорта, лучшие мировые результаты, гигиена, врачебный контроль, влияние физических нагрузок на организм спортсмена, предотвращение травм, техника безопасности
Психологическая	1,2	Формирование интереса к спорту, развитие общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера, развитие психомоторных функций и интеллектуальных способностей
Инструкторская и судейская практика	1,9	Ознакомление с соревновательной сутью спортивной деятельности, управление состоянием спортсмена во время подготовки и участия в соревнованиях
Всего	100%	
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	33,6	Повышение уровня физической и функциональной подготовленности спортсмена, а также на развитие специальных физических качеств, развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации, скоросто-силовых качеств,
		Изучение базовой и спаринговой техники, совершенствование техники продолжается с

Техническая	31,8	применением игрового и соревновательного методов. Обучение спарринговой технике осуществляется через применение непрерывных и интервальных методов.
Тактическая	27,9	Обучение спортсменам способам ведения поединка, методом повторяющихся условий; варьирования условий; наглядный метод; словесный; метод разучивания по частям (вычленения); целостный метод; контрольный метод (самоконтроль); Метод дифференцирования; метод заданий.
Теоретическая	1,9	История, развитие вида спорта, лучшие мировые результаты, гигиена, врачебный контроль, влияние физических нагрузок на организм спортсмена, предотвращение травм, техника безопасности
Психологическая	1,9	Распределение средств и методов психической подготовки зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.
Инструкторская и судейская практика	2,9	Ознакомление с соревновательной сутью спортивной деятельности, управление состоянием спортсмена во время подготовки и участия в соревнованиях
Всего	100%	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	32,9	Повышение уровня физической и функциональной подготовленности спортсмена, а также на развитие специальных физических качества, развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации, скоростно-силовых качеств,
		Изучение базовой и спарринговой техники, совершенствование техники продолжается с применением игрового и

Техническая	31,4	соревновательного методов. Обучение спарринговой технике осуществляется через применение непрерывных и интервальных методов.
Тактическая	29,3	Обучение спортсменам способам ведения поединка, методом повторяющихся условий; варьирования условий; наглядный метод; словесный; метод разучивания по частям (вычленения); целостный метод; контрольный метод (самоконтроль); Метод дифференцирования; метод заданий.
Теоретическая	1,7	История, развитие вида спорта, лучшие мировые результаты, гигиена, врачебный контроль, влияние физических нагрузок на организм спортсмена, предотвращение травм, техника безопасности
Психологическая	2,2	Распределение средств и методов психической подготовки зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий
Инструкторская и судейская практика	2,5	Ознакомление с соревновательной сутью спортивной деятельности, управление состоянием спортсмена во время подготовки и участия в соревнованиях
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	32,1	Повышение уровня физической и функциональной подготовленности спортсмена, а также на развитие специальных физических качества, развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации, скоростно-силовых качеств,
Техническая	32,2	Изучение базовой и спарринговой техники, совершенствование техники продолжается с применением игрового и соревновательного методов.

		Обучение спарринговой технике осуществляется через применение непрерывных и интервальных методов.
Тактическая	30,8	Обучение спортсменам способам ведения поединка, методом повторяющихся условий; варьирования условий; наглядный метод; словесный; метод разучивания по частям (вычленения); целостный метод; контрольный метод (самоконтроль); Метод дифференцирования; метод заданий.
Теоретическая	1,3	История, развитие вида спорта, лучшие мировые результаты, гигиена, врачебный контроль, влияние физических нагрузок на организм спортсмена, предотвращение травм, техника безопасности
Психологическая	1,7	Распределение средств и методов психической подготовки зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.
Инструкторская и судейская практика	1,9	Ознакомление с соревновательной сутью спортивной деятельности, управление состоянием спортсмена во время подготовки и участия в соревнованиях
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	28,8	Повышение уровня физической и функциональной подготовленности спортсмена, а также на развитие специальных физических качества, развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации, скоростно-силовых качеств,
Техническая	34,1	Изучение базовой и спарринговой техники, совершенствование техники продолжается с применением игрового и соревновательного методов. Обучение спарринговой технике

		осуществляется через применение непрерывных и интервальных методов.
Тактическая	32,7	Обучение спортсменам способам ведения поединка, методом повторяющихся условий; варьирования условий; наглядный метод; словесный; метод разучивания по частям (вычленения); целостный метод; контрольный метод (самоконтроль); Метод дифференцирования; метод заданий.
Теоретическая	1,2	История, развитие вида спорта, лучшие мировые результаты, гигиена, врачебный контроль, влияние физических нагрузок на организм спортсмена, предотвращение травм, техника безопасности
Психологическая	1,5	Распределение средств и методов психической подготовки зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.
Инструкторская и судейская практика	1,7	Ознакомление с соревновательной сутью спортивной деятельности, управление состоянием спортсмена во время подготовки и участия в соревнованиях
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	25,0	Повышение уровня физической и функциональной подготовленности спортсмена, а также на развитие специальных физических качества, развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации, скоростно-силовых качеств,
		Ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений, освоение главных разновидностей боевых действий, формирование специальных умений спортсмены должны уметь:

Техническая	35,6	Подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера; Правильно демонстрировать технические приемы; Замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися; Помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
Тактическая	34,5	Направлена на стабилизацию и надежную реализацию технических и тактических действий в экстремальных условиях соревновательных ситуаций. Для этого используют следующие методы и приемы: Построение индивидуальных планов подготовки Использование общих и индивидуальных заданий Применение различных технических и тактических материалов. Исправление ошибок
Теоретическая	1,9	История, развитие вида спорта, лучшие мировые результаты, гигиена, врачебный контроль, влияние физических нагрузок на организм спортсмена, предотвращение травм, техника безопасности
Психологическая	1,4	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств. Обучение приемам самоконтроля. Формирование высокого уровня соревновательной мотивации и эмоциональной устойчивости. Моделирование условий соревновательной борьбы в тренировочной деятельности.
Инструкторская и судейская практика	1,6	Ознакомление с соревновательной сутью спортивной деятельности, управление состоянием спортсмена во время подготовки и участия в соревнованиях
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	23,0	повышение уровня физической и функциональной подготовленности спортсмена, а также на развитие специальных физических качества, развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации, скоростно-силовых качеств,
Техническая	33,2	Ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений, освоение главных разновидностей боевых действий, формирование специальных умений спортсмены должны уметь: Подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера; Правильно демонстрировать технические приемы; Замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися; Помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
Тактическая	39,1	Направлена на стабилизацию и надежную реализацию технических и тактических действий в экстремальных условиях соревновательных ситуаций. Для этого используют следующие методы и приемы: Построение индивидуальных планов подготовки Использование общих и индивидуальных заданий Применение различных технических и тактических материалов. Исправление ошибок
Теоретическая	1,8	История, развитие вида спорта, лучшие мировые результаты, гигиена, врачебный контроль, влияние физических нагрузок на организм спортсмена, предотвращение травм, техника безопасности
		Развитие спортивно важных свойств характера и волевых

Психологическая	1,2	качеств. Обучение приемам самоконтроля. Формирование высокого уровня соревновательной мотивации и эмоциональной устойчивости. Моделирование условий соревновательной борьбы в тренировочной деятельности.
Инструкторская и судейская практика	1,7	Ознакомление с соревновательной сутью спортивной деятельности, управление состоянием спортсмена во время подготовки и участия в соревнованиях
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	24,5	Повышение уровня физической и функциональной подготовленности спортсмена, а также на развитие специальных физических качеств, развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации, скоростно-силовых качеств,
Техническая	33,6	Ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений освоение главных разновидностей боевых действий, формирование специальных умений спортсмены должны уметь: Подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера; Правильно демонстрировать технические приемы; Замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися; Помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
Тактическая	37,1	Направлена на стабилизацию и надежную реализацию технических и тактических действий в экстремальных условиях соревновательных ситуаций. Для этого используют следующие методы и приемы:

		Построение индивидуальных планов подготовки Использование общих и индивидуальных заданий Применение различных технических и тактических материалов. Исправление ошибок
Теоретическая	1,6	История, развитие вида спорта, лучшие мировые результаты, гигиена, врачебный контроль, влияние физических нагрузок на организм спортсмена, предотвращение травм, техника безопасности
Психологическая	1,4	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств. Обучение приемам самоконтроля. Формирование высокого уровня соревновательной мотивации и эмоциональной устойчивости. Моделирование условий соревновательной борьбы в тренировочной деятельности.
Инструкторская и судейская практика	1,8	Ознакомление с соревновательной сутью спортивной деятельности, управление состоянием спортсмена во время подготовки и участия в соревнованиях
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	41,1	Повышение уровня физической и функциональной подготовленности спортсмена, также на развитие специальных физических качеств, развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации, Скоросто-силовых качеств,
Техническая	25,6	Ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений, освоение главных разновидностей боевых действий, формирование специальных умений спортсмены должны уметь: Подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера;

		Правильно демонстрировать технические приемы; Замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися; Помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
Тактическая	28,9	Направлена на стабилизацию и надежную реализацию технических и тактических действий в экстремальных условиях соревновательных ситуаций. Для этого используют следующие методы и приемы: Построение индивидуальных планов подготовки Использование общих и индивидуальных заданий Применение различных технических и тактических материалов. Исправление ошибок
Теоретическая	1,9	История, развитие вида спорта, лучшие мировые результаты, гигиена, врачебный контроль, влияние физических нагрузок на организм спортсмена, предотвращение травм, техника безопасности
Психологическая	1,1	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств. Обучение приемам самоконтроля. Формирование высокого уровня соревновательной мотивации и эмоциональной устойчивости. Моделирование условий соревновательной борьбы в тренировочной деятельности.
Инструкторская и судейская практика	1,4	Ознакомление с соревновательной сутью спортивной деятельности, управление состоянием спортсмена во время подготовки и участия в соревнованиях
Всего	100 %	

7. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Даянг восьмиугольный 8x8	шт	576 (из них 48 угловых элементов)
2	Электронная система DAEDO и KPNP	комплект	6 комплектов (по 3 комплекта для каждой из систем)
3	Электронная система для Пумсе	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Добок(форма для тренировок и соревнований)	шт	16
2	Шлем	шт	16
3	Протектор	шт	16
4	Щитки для руки и ноги	шт	16
5	Бандаж мужской и женский	шт	16

Приложение 24
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по паракратэ

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по паракратэ.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	5	8	416
	НП – 2	5	10	520
	УТГ – 1	4	12	624
	УТГ – 2	4	14	728
	УТГ – 3	3	16	832
	УТГ св. 3	3	20	1040
	СС – 1	2	24	1248
	СС – 2	2	26	1352
	СС св. 2	2	28	1456
	ВСМ	2	36	1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)		Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	1	1	1	2	1	1
	УТГ – 2	2	2	2	2	2	2
	УТГ – 3	3	3	2	2	3	3
	УТГ св. 3	3	3	2	2	3	3
	СС – 1	4	4	3	2	4	4
	СС – 2	4	4	3	2	4	4
	СС св. 2	4	4	3	2	4	4
	ВСМ	4	4	3	2	4	4
	Клубы / секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки.					

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

[illegible]

Официальные республиканские соревнования	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8
Международные соревнования	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

Виды соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	Судья международной категории
Районные турниры	3	2			
Областные турниры	3	2	1	1	
Республиканские турниры			3	2	2
Официальные областные соревнования			3	2	2
Официальные республиканские соревнования			3	2	2

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая	38,5	Укрепление здоровья, формирование физической реабилитации и социальной адаптации. Это достигается путем
ОФП	19,25	

СФП	19,25	подбора физических упражнений и игр, воздействующих на различные группы мышц и развивающих различные физические качества, а так же развитие мышц и систем выполняющих компенсаторные функции в организме спортсмена. Адаптационная ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа ног. Подвижные и спортивные игры.
Техническая	58,2	Формирование базовых понятий: стойки, перемещение, блоки, удары руками и ногами. Основные положения: изучение всех стоек каратэ, перемещения в стойках, перемещения в стойках с выполнением ударов и блоков, изучение ученических ката (тайкоку-шодан, хейан шодан и тд)
Тактическая	0,25	Исполнение ката
Теоретическая	2,8	Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий. Этикет в каратэ. История каратэ. Правила каратэ.
Психологическая	0,25	Проведение вводных лекций и бесед: "что такое спорт", " поведение в коллективе", " психология победы и поражения". Упражнения для развития волевых качеств средствами каратэ: решительности, настойчивость, выдержки, смелости.
Инструкторская и судейская	-	
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	39,8	Укрепление здоровья, формирование физической реабилитации и социальной адаптации. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр, воздействующих на различные группы мышц и развивающих различные физические качества, а так же развитие мышц и систем выполняющих компенсаторные

		функции в организме спортсмена. Адаптационная ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа ног. Подвижные и спортивные игры.
ОФП	19,25	
СФП	19,25	
Техническая	57,4	Формирование базовых понятий: стойки, перемещение, блоки, удары руками и ногами. Основные положения: изучение всех стоек каратэ, перемещения в стойках, перемещения в стойках с выполнением ударов и блоков, изучение ученических ката (хеан сандан, ендан, годан)
Тактическая	0,25	Исполнение ката
Теоретическая	2,3	Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий. Этикет в каратэ. История каратэ. Правила каратэ.
Психологическая	0,25	Проведение вводных лекций и бесед: "что такое спорт", "поведение в коллективе", "психология победы и поражения". Упражнения для развития волевых качеств средствами каратэ: решительности, настойчивость, выдержки, смелости.
Инструкторская и судейская	-	
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	29,48	Упражнения в тренажерном зале, бег, ходьба, лыжи, велосипед. Затем индивидуальные упражнения на разные группы мышц в зависимости от физического состояния и строения скелета спортсмена.
ОФП	14,74	
СФП	14,74	
Техническая	66,07	Передвижения в стойках с выполнением ударов руками и ногами и блоков каратэ. Изучение высших ката
Тактическая	0,65	Выбор определенного ката в зависимости от круга соревнований

Теоретическая	2	Врачебный контроль и самоконтроль; основы техники; Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; правила соревнований; классификация техники каратэ; анализ соревнований
Психологическая	0,5	Упражнения для воспитания волевых качеств – смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
Инструкторская и судейская	1,3	Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей Судьи при участниках, судьи-секундомериста. Участие в показательных выступлениях.
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30,29	Упражнения в тренажерном зале, бег, ходьба, лыжи, велосипед. Затем индивидуальные упражнения на разные группы мышц в зависимости от физического состояния и строения скелета спортсмена. Упражнения со жгутом, удары руками и ногами
ОФП	15,145	
СФП	15,145	
Техническая	63	Передвижения в стойках с выполнением ударов руками и ногами и блоков каратэ. Изучение высших ката
Тактическая	2,06	Выбор определенного ката в зависимости от круга соревнований
Теоретическая	2,5	Теория и методика освоения каратэ - анализ соревнований; каратэ в казахстане и в мире; гигиенические знания; терминология каратэ; методика обучения и тренировки; планирование подготовки;
Психологическая	0,5	Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими каратистами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности. Волевая подготовка -

		для воспитания настойчивости; для воспитания смелости; для развития находчивости и т.п.
Инструкторская и судейская	1,65	Судейская практика - участие в судействе соревнований в качестве уголовного судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях.
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	27,7	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие скоростной выносливости. Развитие ловкости. Элементы легкой атлетики, гимнастики, плавание и т.п.
ОФП	13,85	
СФП	13,85	
Техническая	66	Передвижения в стойках с выполнением ударов руками и ногами и блоков каратэ. Изучение высших ката
Тактическая	1,9	Знание, понимание и выбор определенного ката в зависимости от круга соревнований
Теоретическая	1,9	Основы тренировки каратиста; организация и содержание занятий; планирование подготовки; контроль и учет подготовки; развитие и состояние каратэ; отбор в сборные команды; анализ участия в соревнованиях
Психологическая	0,5	Состояния каратиста перед поединком: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Параметры мотивов – неосознанные, осознанные. Мотивы, сформированные своим прошлым опытом, опытом других детей. Потребности – физиологические, биологические, потребности влечения, психологические потребности, социальные потребности. Лидерство в каратэ – лидер, ориентированный на решение задач, лидер, ориентированный на группу.
		Инструкторская практика - проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение частей урока по темам. Организация и участие в

Инструкторская и судейская	2	показательных выступлениях. Судейская практика - судейство соревнований в качестве уголовного судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	34,92	Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности); анаэробные возможности; силовые возможности; скоростные возможности, выносливость и т.п.
ОФП	17,46	
СФП	17,46	
Техническая	36,73	Выполнение 2-3 высших ката. совершенствование индивидуальной техники.
Тактическая	2,5	Знание, понимание и выбор определенного ката в зависимости от круга соревнований.
Теоретическая	2,5	Прогнозирование спортивных результатов; планирование подготовки; правила соревнований по каратэ; задачи тренировки; анализ участия в соревнованиях
Психологическая	1,15	Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности – незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности – прерывистое дыхание, появление противника, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности – критика тренера, родителей, появление основного противника, начало поединка. Саморегуляция состояний каратиста.
Инструкторская и судейская	2,2	Инструкторская практика - проведение соревнований по каратэ, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке; судейская практика - судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.
Всего	100 %	-
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	36,1	Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности); анаэробные возможности; силовые возможности; скоростные возможности, выносливость и т.п.
ОФП	18,05	
СФП	18,05	
Техническая	52,4	Выполнение 2-3 высших ката. совершенствование индивидуальной техники.
Тактическая	3	Знание, понимание и выбор определенного ката в зависимости от круга соревнований.
Теоретическая	3	Возрастные периоды подготовки каратиста; динамика формирования спортивного мастерства; планирование спортивной подготовки; анализ спортивной подготовленности каратиста; моделирование соревновательной деятельности; методика обучения
Психологическая	3	Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации. Упражнения для развития "чувства ритма", "чувства дистанции", "чувства предвидения" и т.п.
Инструкторская и судейская	2,5	Инструкторская практика - профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке; судейская практика - продолжительность поединка. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.
Всего	100 %	-
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	36,52	Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости:
ОФП	18,26	

СФП	18,26	упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации. Упражнения способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий , точности, вариативности техники каратиста. Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.
Техническая	51,28	Выполнение 3 высших ката. Совершенствование индивидуальной техники.
Тактическая	3,2	Знание, понимание и выбор определенного ката в зависимости от круга соревнований.
Теоретическая	3,2	Возрастные периоды подготовки каратистов; динамика формирования спортивного мастерства; планирование спортивной подготовки; анализ спортивной подготовленности каратиста; моделирование соревновательной деятельности; методика обучения
Психологическая	3,2	Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации. Упражнения для развития " чувства ритма", "чувства дистанции", "чувства предвидения " и т.п.
Инструкторская и судейская	2,6	Инструкторская практика - профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке; судейская практика - продолжительность поединка. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.
Всего	100 %	-

Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30,3	Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации. Упражнения способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники каратэ. Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.
ОФП	15,15	
СФП	15,15	
Техническая	53,2	Выполнение 3 высших ката. Совершенствование индивидуальной техники.
Тактическая	5	Знание, понимание и выбор определенного ката в зависимости от круга соревнований.
Теоретическая	3,5	Возрастные периоды подготовки каратистов; динамика формирования спортивного мастерства; планирование спортивной подготовки; анализ спортивной подготовленности каратиста; моделирование соревновательной деятельности; методика обучения
Психологическая	5	Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации. Упражнения для развития "чувства ритма", "чувства дистанции", "чувства предвидения" и т.п.
Инструкторская и судейская	3	Инструкторская практика - профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке; судейская практика -

		продолжительность поединка. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.
Всего	100 %	-
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30,3	Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации. Упражнения способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники каратэ. Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.
ОФП	15,15	
СФП	15,15	
Техническая	53,2	Выполнение 3 высших ката. Совершенствование индивидуальной техники.
Тактическая	5	Знание, понимание и выбор определенного ката в зависимости от круга соревнований.
Теоретическая	3,5	Возрастные периоды подготовки каратистов; динамика формирования спортивного мастерства; планирование спортивной подготовки; анализ спортивной подготовленности каратиста; моделирование соревновательной деятельности; методика обучения
Психологическая	5	Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации. Упражнения для развития "чувства ритма", "чувства дистанции", "чувства предвидения" и т.п.

Инструкторская и судейская	3	Инструкторская практика - профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке; судейская практика - продолжительность поединка. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.
Всего	100 %	-

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки и для СОГ

№		Единица	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
	Упражнения	измерения	Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчики	Оценка	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Прямой удар рукой "чокодзуки" за 30 секунд	раз	10	10	10	10	15	10	15	10
			8	5	8	5	10	5	10	5
			Не менее 5	0	Не менее 5	0	Не менее 5	0	Не менее 5	0
6. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1.	Вис на перекладине двумя руками	секунды	30,0	10	25,0	10	35,0	10	30,0	10
			25,0	5	20,0	5	30,0	5	25,0	5
			не менее 25,0	0	не менее 20,0	0	не менее 30,0	0	не менее 25,0	0
Для учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства										
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив							
			мальчики		Оценка		девочки		Оценка	
1. Нормативы общей физической подготовки										
1.1.	Прямой удар рукой "чокодзуки" за 30 секунд	рет	30		10		20			10
			20		5		15			5
			Не менее 25		0		Не менее 15			0
2. Нормативы специальной подготовки										
2.1.	Вис на перекладине двумя руками	секунд	50		10		45			90%
			45		5		40			80%
			40		0		35			70%

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% от максимально возможного количества баллов, не допускается к следующему этапу подготовки и отчисляется после трех неудачных попыток.

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Татами	шт	100
2	жгуты	шт	10
3	лапы	шт	10
4	Большая квадратная макивара	шт	3
5	Груша длинная	шт	2
6	Коляска спортивная активная	шт	5
7	Эластичные бинты	шт	10

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Кимоно с красными надписями на плечах	шт	5
2	Кимоно с синими надписями на плечах	шт	5
3	Маска для глаз	Комплект	5
6	Пояс красный	шт	5
	Пояс синий	шт	5
7	Тренировочный костюм	Комплект	5

Приложение 25
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по пара танцевальному спорту

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по пара танцевальному спорту.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	5	8	416
	НП – 2	4	10	520
	УТГ – 1	3	12	624
	УТГ – 2	3	14	728
	УТГ – 3	3	18	936
	УТГ св. 3	2	20	1040
	СС – 1	2	24	1248
	СС – 2	2	26	1352
	СС св. 2	2	28	1456
	ВСМ	2	36	1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов		Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от		

республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)		принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	до 14 календ	до 14 календ	до 10 дней	2 раза в год, 5 дней	
	УТГ – 2	до 14 календ	до 14 календ			
	УТГ – 3	до 14 календ	до 14 календ			
	УТГ св. 3	до 14 календ	до 14 календ			
	СС – 1	до 18 календ	до 21 календ			
	СС – 2	до 18 календ	до 21 календ			

видов, спортивные секции)	СС св. 2	до 24 календ	до 21 календ			
	ВСМ	до 24 календ	до 21 календ			
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	1	1	0	0
	УТГ – 1	3	3	1	1	2	1
	УТГ – 2	3	3	1	1	2	1
	УТГ – 3	4	4	1	2	3	2
	УТГ св. 3	4	4	2	2	3	2
	СС – 1	5	5	2	2	4	2
	СС – 2	5	5	2	2	4	2
	СС св. 2	6	6	3	2	4	3
	ВСМ	7	7	3	2	5	3
	Клубы / секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организации, осуществляющие централизованную подготовку команд по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении и ли местные	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					
		В соответствии с требованиями ГВСМ					

ДРС, ЦПОР) (Возрастные категории указываютс я согласно правилам международ н о й федерации по виду спорта)	УФКиС	
Федерации, организаци и организующ и е соревнован и я по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта , ведомствен н ы е общества и общественн ы е объединени я, центры осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста.

Мужчины

[illegible]

Возрастная категория до 10 лет	Возрастная категория до 12 лет	Возрастная категория до 14 лет	Возрастная категория до 16 лет	Возрастная категория до 18 и старше

областные соревнования	26	78	26	78	26	78	26	78	26	78
Официальные республиканские соревнования	26	78	26	78	26	78	26	78	26	78
Международные соревнования	26	78	26	78	26	78	26	78	26	78

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	Согласно утвержденного положения (регламента) о проведении спортивных соревнований				
Областные турниры					
Республиканские турниры					
Официальные областные соревнования					
Официальные республиканские соревнования					

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая	20	Упражнения на укрепление мышц, улучшение гибкости, координации и выносливости с учетом индивидуальных ограничений.
ОФП	10	

СФП	10	Включает простые упражнения для улучшения осанки и координации движений, развитие равновесия.
Техническая	40	Основы танцевальных движений в паре, позиционирование тела и рук, работа с партнером. Освоение базовых шагов и фигур, развитие синхронности движений.
Тактическая	10	Основы взаимодействия с партнером, развитие чувства синхронности. Обучение базовой тактике движения по танцевальной площадке, в том числе в рамках доступных элементов.
Теоретическая	10	Изучение истории и теории танцев, основных принципов танцевания в паре. Знакомство с основами музыкальной теории (темп, ритм).
Психологическая	10	Снятие стресса и скованности, повышение уверенности в своих силах. Развитие доверительных отношений в паре, улучшение взаимодействия с партнером.
Инструкторская и судейская	10	Ознакомление с основами работы инструктора, роли наставника в процессе обучения. Обучение правилам безопасности на тренировках, основам организации тренировочного процесса. Введение в основы судейства, понимание критериев оценки танцевальных выступлений и основы правильного подхода к участникам.
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	20	углубленные упражнения для укрепления мышц, улучшения гибкости, выносливости и координации. Развитие силы, выносливости, улучшение общего физического состояния с учетом физического состояния участников (включая упражнения для танцоров на колясках, развитие плечевого пояса и рук). Включение упражнений на
ОФП	10	
	10	

СФП		координацию, равновесие и мобильность для повышения общей физической подготовки.
Техническая	40	Совершенствование базовых танцевальных шагов и фигур. Работа над улучшением позы, движений и вращений. Усложнение комбинаций и танцевальных элементов. Развитие правильного взаимодействия с партнером, улучшение синхронности и точности движений. Развитие навыков выполнения более сложных фигур, таких как вращения и переходы между позициями.
Тактическая	10	Развитие тактического взаимодействия с партнером. Совершенствование стратегии движения по танцполу, выбор правильной тактики для каждого танца в зависимости от физической подготовленности и возможностей пары. Обучение выбору подходящих шагов и фигур в зависимости от ситуации на паркете.
Теоретическая	10	Изучение теории танцев, основ музыкального сопровождения, структуры танца (например, ритм, темп, акценты). Углубление знаний в теории спортивных танцев, принципах выполнения фигур и музыкальных аспектов, таких как темп и ритмичность. Знакомство с разнообразными стилями танцев и их основными элементами.
Психологическая	10	Развитие уверенности и преодоление скованности. Упражнения для снятия стресса, укрепление уверенности в собственных силах. Работа с партнером для укрепления взаимопонимания и доверия. Улучшение взаимодействия с партнером, снятие напряжения в паре и повышение общей уверенности.
		Основы судейства и роли инструктора. Изучение критериев оценки танцев, базовые принципы безопасности на тренировках.

Инструкторская и судейская	10	Введение в роль инструктора: как организовать тренировочный процесс и помочь участникам в их подготовке
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	20	Развитие общей физической подготовки: укрепление мышц, улучшение гибкости и выносливости. Упражнения на развитие координации, баланса и осанки. Включение простых упражнений для укрепления тела, особенно ног и спины, с учетом индивидуальных особенностей здоровья. Для участников с ограниченными возможностями: упражнения для укрепления определенных групп мышц (например, для танцоров на колясках — укрепление плечевого пояса).
ОФП	10	
СФП	10	
Техническая	40	Освоение базовых танцевальных шагов и поз. Развитие движения в паре, освоение правильного положения рук и корпуса. Основы выполнения простых танцевальных фигур, таких как медленный вальс, фокстрот, простые движения. Упражнения на точность исполнения и взаимодействие с партнером. Для участников с ограниченными возможностями: обучение технике работы с коляской и партнером.
Тактическая	15	Основы тактики работы в паре. Развитие навыков взаимодействия с партнером на танцполе, простые элементы стратегии движения по площадке. Обучение выбору правильных фигур для разных танцев и ситуаций.
Теоретическая	10	Изучение теории танцев, принципов построения фигур и работы в паре. Знакомство с музыкальной теорией: основы ритма, акценты и темп. Углубление в основы спортивных танцев и их стили, основные элементы танцев.

Психологическая	10	Развитие уверенности и снятие стресса. Обучение взаимодействию с партнером, развивая доверие и уверенность в собственных силах. Психологическая поддержка в процессе обучения, преодоление скованности и развитие положительного настроения.
Инструкторская и судейская	5	Введение в основы судейства и инструктажа: знакомство с критериями оценки танцевальных фигур и основами преподавания спортивных танцев. Основы педагогической работы с учениками, основные принципы обучения и коррекции ошибок на первых этапах обучения. Для участников с ограниченными возможностями: базовые знания по преподаванию и судейству, работа с учениками на начальном уровне подготовки.
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	20	Углубление физической подготовки: работа над силой, выносливостью и гибкостью. Тренировка на развитие выносливости, усиление мышц ног, спины, корпуса и плечевого пояса. Развитие координации движений, баланса и общей мобильности. Для участников с ограниченными возможностями: акцент на поддержание и улучшение физического состояния , укрепление мышц рук и плечевого пояса (для танцоров на колясках).
ОФП	10	
СФП	10	
Техническая	40	Совершенствование базовых шагов и фигур, усовершенствование танцевальных комбинаций. Усложнение движений, работа над плавностью и точностью исполнения. Обучение более сложным фигурам и переходам между ними. Для участников с ограниченными возможностями: усовершенствование работы с

		коляской и партнером, выполнение более сложных движений в паре.
Тактическая	15	Развитие сложных тактических взаимодействий с партнером. Обучение перемещению по танцполу в различных направлениях, улучшение стратегии движения в зависимости от танца и ситуации. Разработка тактики для различных стилевых направлений, использование танцевальных фигур и движений для достижения наилучшего результата.
Теоретическая	10	Углубленное изучение теории танцев: ритм, музыкальные акценты, особенности различных стилей. Изучение структуры и истории танцев, более глубокое понимание музыкального сопровождения и ритма. Расширение теоретических знаний о тактике и технике спортивных танцев, анализ фигур и связок.
Психологическая	10	Развитие уверенности в себе и взаимодействии с партнером. Работа с мотивацией, укрепление уверенности в своих силах и преодоление сомнений. Психологические тренировки для повышения устойчивости к стрессу, снятие волнения и неуверенности. Укрепление взаимопонимания и доверия в паре, настрой на успешные выступления.
Инструкторская и судейская	5	Основы инструктажа, работа с учениками, наблюдение за их техникой и тактикой выполнения движений. Знакомство с критериями оценки на соревнованиях, принципами судейства, что включает внимание к важным аспектам в танцевальной технике и выполнении фигур. Ознакомление с основами проведения тренировок, безопасностью на тренировках и участие в организации соревнований.
Всего	100 %	-

Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	20	Общая и специальная физподготовка способствуют гармоничному развитию тела, улучшению выносливости, силы и гибкости, а также помогают улучшить показатели в конкретных видах спорта, обеспечивая устойчивость к травмам и повышая общую физическую форму для достижения высоких спортивных результатов.
ОФП	10	
СФП	10	
Техническая	40	Совершенствование базовых танцевальных шагов и фигур, улучшение качества выполнения элементов. Усложнение движений , внедрение более сложных комбинаций и переходов, работа над точностью, плавностью и синхронностью движений в паре. Для участников с ограниченными возможностями : усовершенствование техники работы с партнером и коляской, выполнение более сложных элементов в паре (например, вращения, подъемы).
Тактическая	15	Развитие сложных тактических взаимодействий с партнером. Работа над перемещениями по танцполу, улучшение ориентации в пространстве и более точный выбор фигур в зависимости от музыкального сопровождения и темпа. Разработка стратегии в зависимости от типа танца, работа с партнером над улучшением синхронности и плавности движений.
Теоретическая	10	Углубленное изучение теории спортивных танцев, различных стилей и направлений. Анализ структуры и истории танцев, основные принципы музыкального сопровождения и ритма. Развитие теоретических знаний о тактике и технике выполнения фигур, ритмических элементах танцев, подходах к музыкальному сопровождению.

Психологическая	10	Развитие уверенности, снятие напряжения и стресса в условиях соревнований. Обучение самоконтролю, концентрации и работе с эмоциональным состоянием на соревнованиях. Укрепление доверия и взаимопонимания в паре, развитие устойчивости к стрессу и негативным эмоциям. Подготовка к выступлениям в условиях повышенного давления.
Инструкторская и судейская	5	Совершенствование знаний по судейству, понимание критериев оценки выступлений на более высоком уровне. Ознакомление с принципами организации соревнований, правилами безопасности и эффективным обучением. Развитие навыков работы с учениками: корректировка ошибок, помощь в технике исполнения, поддержка при обучении.
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	20	Поддержание высокого уровня физической подготовки, развитие силы, выносливости, гибкости и координации. Усложнение силовых упражнений, добавление тренировок для улучшения гибкости (растяжка, йога, упражнения для суставов). Поддержка общей физической формы через функциональные тренировки. Для участников с ограниченными возможностями: продолжение работы над укреплением мышц и поддержанием общего физического состояния. Упражнения для повышения мобильности и силы, особенно для танцоров на колясках (например, тренировка рук и плечевого пояса).
ОФП	10	
СФП	10	
		Совершенствование техники исполнения танцевальных элементов, работа над сложными комбинациями и связками.

Техническая	40	Углубленная работа над плавностью движений, точностью выполнения фигур и улучшением взаимодействия с партнером. Для участников с ограниченными возможностями: усовершенствование сложных элементов, таких как вращения, подъемы и переходы. Работа над синхронизацией с партнером и улучшение взаимодействия с коляской или другими вспомогательными средствами.
Тактическая	15	Развитие способности адаптировать тактику в зависимости от ситуации на танцполе и музыкального сопровождения. Проработка сложных тактических решений в реальных условиях танцев. Работа над выбором фигур в зависимости от ситуации, улучшение взаимодействия с партнером на разных этапах танцевального выступления. Для участников с ограниченными возможностями: особое внимание стратегии на паркете, выбор тактики для танцев с учетом физических особенностей партнера и возможностей коляски.
Теоретическая	10	Глубокое изучение теории танцев, углубление знаний о ритмике и музыкальной теории, о технике выполнения фигур. Разбор различных танцевальных стилей, их особенностей и истории. Теория спортивных танцев и особенности ритма в различных танцах. Продвинутая теоретическая подготовка, включая изучение хореографии, музыкальной интерпретации и технических аспектов, таких как взаимодействие тела с музыкой.
Психологическая	10	Развитие устойчивости к стрессу в условиях выступлений и соревнований. Работа с психологическим состоянием, уверенность в себе и партнере, поддержание мотивации в долгосрочной перспективе. Развитие концентрации на

		высоком уровне, управление эмоциями во время соревнований, преодоление волнения и невроза перед важными выступлениями. Работа с мотивацией на долгосрочные цели, настрой на достижение высоких результатов
Инструкторская и судейская	5	Углубленная подготовка к роли инструктора или судьи. Изучение особенностей спортивных стандартов, критериев оценки и принципов судейства на более высоком уровне. Участие в организации тренировок, помощь в подготовке тренировочных планов и наблюдение за развитием учеников. Развитие навыков педагогической работы и судейства, участие в проведении соревнований, умение давать объективную обратную связь.
Всего	100 %	-
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	20	Развитие специализированной физической подготовки для танцев: усиленная работа над выносливостью, силой и гибкостью. Упражнения на развитие силы и выносливости с учетом специфики танцевальных движений. Углубленные тренировки на развитие мышц ног, спины, плечевого пояса и корпуса. Для участников с ограниченными возможностями: продолжение работы над силой и выносливостью, особенно для танцоров на колясках (работа с плечевым поясом, тренировка рук и спины).
ОФП	10	
СФП	10	
Техническая	40	Совершенствование техники выполнения танцевальных фигур и комбинаций, улучшение качества движений. Углубленная работа над точностью исполнения сложных элементов, плавностью переходов и взаимодействием с партнером. Для участников с ограниченными возможностями: усовершенствование работы с коляской или другими

		вспомогательными средствами, развитие техники выполнения сложных движений и вращений в паре.
Тактическая	15	Развитие тактического взаимодействия с партнером на высоком уровне. Подготовка к выбору наиболее эффективных фигур в различных танцевальных стилях и условиях. Углубленная работа над перемещениями по танцполу и взаимодействием с партнером в различных танцевальных ситуациях. Для участников с ограниченными возможностями: тактика движения с учетом особенностей использования коляски, выбор правильной тактики и позиций в паре.
Теоретическая	10	Глубокое изучение теории спортивных танцев, углубление знаний по ритмике, музыкальной теории и структуре танцевальных фигур. Исследование различных стилей и направлений спортивных танцев. Понимание музыкального акцента и применения этих знаний в реальных выступлениях. Изучение спортивной хореографии, углубление знаний в области музыкального сопровождения и взаимодействия с музыкой.
Психологическая	10	Развитие психологической устойчивости, уверенности в собственных силах и партнере. Упражнения для снятия стресса перед выступлениями и соревнованиями. Работа с мотивацией на долгосрочные цели , развитие устойчивости к напряжению и волнению. Обучение управлению эмоциями на тренировках и соревнованиях, усиление концентрации и фокуса во время исполнения сложных элементов.
		Основы профессиональной подготовки в роли инструктора и судьи. Знакомство с критериями оценки в спортивных танцах, работа с учениками на высоком

Инструкторская и судейская	5	уровне. Подготовка к роли наставника в тренировочном процессе, участие в судействе на соревнованиях, изучение спортивных стандартов и принципов оценки выполнения танцевальных фигур.
Всего	100 %	-
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	20	Углубленная физическая подготовка: развитие специфической выносливости, силы, гибкости и координации для спортивных танцев. Силовые тренировки с акцентом на улучшение стабильности и мощности мышц ног, спины и корпуса. Специализированные упражнения для повышения гибкости и растяжки, улучшение общего состояния суставов. Для участников с ограниченными возможностями: укрепление плечевого пояса, спины, улучшение силы рук и увеличения выносливости в условиях танцевальных нагрузок.
ОФП	10	
СФП	10	
Техническая	40	Совершенствование техники выполнения сложных танцевальных фигур и комбинаций. Углубленная работа над синхронностью и плавностью движений в паре, улучшение четкости выполнения элементов. Разработка навыков для выполнения более сложных элементов, таких как быстрые вращения, повороты и переходы. Для участников с ограниченными возможностями: усовершенствование работы с коляской и партнером, развитие более сложных элементов в паре, улучшение вращений, подъемов и точности движений.
		Разработка и углубление тактических стратегий на танцполе, включая использование пространства и выбор фигур в зависимости от музыкального сопровождения и партнера.

Тактическая	15	Повышение уровня тактической подготовки в условиях соревнований. Работа над выбором оптимальных движений и переходов, улучшение реакции на изменения ритма музыки. Для участников с ограниченными возможностями: развитие тактики с учетом возможных физических ограничений, работа с партнером на более высоком уровне взаимодействия.
Теоретическая	10	Углубленное изучение теории танцев: специфики музыкального акцента, структуры танцев и ритмических движений. Анализ различных стилей и техник танцев, понимание их отличий и применения в зависимости от ситуации на танцполе. Изучение спортивной хореографии, работа с теорией синхронизации движений и взаимодействия с музыкой на более высоком уровне.
Психологическая	10	Развитие психологической устойчивости к стрессовым ситуациям на соревнованиях. Укрепление уверенности в собственных силах и партнере, улучшение взаимодействия в паре на психологическом уровне. Упражнения для повышения концентрации, снятия напряжения и управления эмоциями в процессе тренировок и на сцене. Углубленная работа с мотивацией, уверенность в достижении высоких результатов, развитие стойкости перед выступлениями и перед сложными соревнованиями.
Инструкторская и судейская	5	Углубленное изучение принципов судейства и спортивных стандартов. Анализ критериев оценки, участие в подготовке судейских решений на соревнованиях. Работа с инструкторами, усовершенствование педагогических навыков, анализ ошибок и улучшение преподавательской работы. Подготовка к роли наставника, участие в организации

		соревнований, помощь в управлении тренировочным процессом.
Всего	100 %	-
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	20	Поддержание высокого уровня физической подготовки, углубленное развитие силы, выносливости, гибкости и координации для достижения максимальной эффективности в спортивных танцах. Специализированные тренировки для улучшения выносливости (аэробные и силовые тренировки), повышение силы и мощности. Упражнения для улучшения гибкости, особенно для развития суставов, растяжки и улучшения амплитуды движений. Для участников с ограниченными возможностями: продолжение работы по укреплению плечевого пояса, спины и выносливости, добавление специфических упражнений для повышения силы и устойчивости в условиях танцевальных нагрузок.
ОФП	10	
СФП	10	Совершенствование техники выполнения сложных элементов, фигур и связок. Углубленная работа над синхронностью и точностью движений. Развитие мастерства в выполнении быстрых, сложных фигур и переходов, а также акцент на улучшение качества танцевальных связок и их плавности. Для участников с ограниченными возможностями: совершенствование работы с партнером на коляске, улучшение точности выполнения сложных элементов и фигур, развитие взаимодействия с партнером и более сложных движений.
Техническая	40	Разработка сложных тактических стратегий для более эффективного использования пространства на танцполе, улучшение реакции на изменения ритма и темпа музыки. Подготовка к выступлениям на

Тактическая	15	более высоком уровне: участие в соревнованиях, разработка индивидуальных стратегий для достижения оптимальных результатов. Для участников с ограниченными возможностями: развитие тактики движения с учетом особенностей коляски и взаимодействия с партнером, тренировка выбора эффективных фигур в условиях ограниченных движений.
Теоретическая	10	Углубленное изучение теории танцев, ритмики, музыкальных акцентов и структуры танцевальных произведений. Подробное изучение музыкальных и хореографических аспектов, более глубокое понимание взаимодействия с музыкой и ритмом. Развитие теоретических знаний о спортивной хореографии, анализ танцевальных направлений и стилей, работа с индивидуальными характеристиками исполнения фигур.
Психологическая	10	Усиление психологической устойчивости в условиях высокого стресса, особенно в условиях соревнований. Развитие уверенности и устойчивости перед сложными выступлениями, улучшение концентрации и внутренней мотивации. Упражнения на повышение самоконтроля, снятие волнения, улучшение самочувствия перед важными событиями. Развитие психоэмоциональной стабильности, работа с мотивацией на долгосрочные результаты и успех.
Инструкторская и судейская	5	Подготовка к профессиональной роли инструктора и судьи на более высоком уровне. Изучение спортивных стандартов, углубление знаний о критериях оценки на соревнованиях, улучшение педагогических навыков. Участие в тренерском процессе, освоение методов обучения для спортсменов

		высокого уровня, участие в организации и судействе на крупных соревнованиях.
Всего	100 %	-
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	20	На уровне высшего спортивного мастерства физическая подготовка выходит на новый уровень, включая углубленную работу над силой, выносливостью, координацией и гибкостью. Тренировки на выносливость, включающие аэробные нагрузки и интервальные тренировки, а также силовые упражнения с использованием различных тренажеров и весов для увеличения мощности мышц. Углубленная работа на растяжку, улучшение гибкости и мобильности суставов, развитие амплитуды движений, включая работу с мышечными группами, которые играют ключевую роль в танцевальных элементах. Для участников с ограниченными возможностями: усиленные тренировки на повышение выносливости и силы, работа с коляской и вспомогательными средствами для выполнения сложных элементов, укрепление плечевого пояса и спины.
ОФП	10	
СФП	10	
Техническая	40	Совершенствование всех аспектов танцевальной техники: выполнение сложных фигур, комбинаций и связок, работа над точностью движений, улучшение синхронности и плавности. Углубленная работа с техникой исполнения, быстрыми поворотами, вращениями, подъемами и другими сложными элементами. Применение этих навыков на практике на высоком уровне: профессиональная работа с партнером, синхронизация движений и глубокое понимание каждой фигуры и ее точного выполнения. Для участников с ограниченными возможностями: работа с партнером на коляске,

		выполнение сложных вращений, подъемов и других элементов с учетом физических ограничений, улучшение взаимодействия с коляской и партнером.
Тактическая	15	Разработка и совершенствование тактики взаимодействия с партнером и на танцполе в условиях соревнований. Оптимизация выбора фигур в зависимости от темпа музыки, ритма и пространства. Углубленная работа над стратегиями движения по танцполу, улучшение скорости реакции и выбора фигур в зависимости от ситуации. Для участников с ограниченными возможностями: разработка тактики движения с учетом физического состояния партнера и особенностей коляски, тренировка реакции на музыкальные и танцевальные изменения в реальном времени.
Теоретическая	10	Глубокое изучение теории танцев: ритмика, музыкальная интерпретация, структура и хореография всех танцевальных направлений. Углубленное понимание музыкальных акцентов, ритмических элементов и их взаимодействия с движениями. Изучение различных стилей и техник, развитие понимания танцевальных форм и их роли в построении танцевального исполнения на высшем уровне. Для участников с ограниченными возможностями: углубленное понимание музыкальной теории и взаимодействие с партнером, особенно в случае использования коляски и других вспомогательных средств.
		На этом уровне психологическая подготовка имеет ключевое значение для успешного выполнения на соревнованиях и тренировках. Работа над стрессоустойчивостью, мотивацией, уверенностью в себе и партнере. Развитие способности

Психологическая	10	концентрироваться на выступлениях, управление эмоциями и снятие напряжения в стрессовых ситуациях. Психологическая подготовка к работе в условиях высоких нагрузок и на соревнованиях высокого уровня. Укрепление внутренней мотивации и готовности достигать поставленных целей. Для участников с ограниченными возможностями: развитие психологической устойчивости и уверенности в себе, настрой на успешное выполнение сложных элементов.
Инструкторская и судейская	5	На уровне высшего спортивного мастерства важно углубление знаний в области судейства и тренерской работы. Изучение всех аспектов спортивных стандартов, углубленное понимание критериев оценки на международных соревнованиях. Участие в судействе крупных соревнований, тренерская работа с перспективными спортсменами. Развитие навыков наставника, подготовка и участие в организации тренировочного процесса на высшем уровне. Участие в международных соревнованиях и повышение квалификации в области судейства и инструктора.
Всего	100 %	-

2.1.	Вис на перекладине на двух руках	секунды	30,0	10	20,0	10	35,0	10	25	10
			25	5	15	5	30	5	20	5
			Менее 25	0	Менее 15	0	Менее 30	0	Менее 20	0

Для учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства

Рет №	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			Мальчики	Оценка	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Разгон на коляске на 30 м	секунды	5,3	10	5,5	10
			5,5	5	5,7	5
			Более 5,5	0	Более 5,7	0
7. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Вис на перекладине на двух руках	секунд	45	10	40	90%
			40	5	35	80%
			Менее 40	0	Менее 35	70%

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Музыкальное оборудование	шт	1 на каждого спортсмена
2	Коляски	шт	4
3	Паркет	Кв м	100

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Костюм	Шт	4
2	Платье	Шт	4

Приложение 26
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по биатлону

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по биатлону.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях				
Тип организации	Этап подготовки/возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов,	НП – 1	10	8	416
	НП – 2	8	10	520
	УТГ – 1	8	12	624
	УТГ – 2	8	14	728
	УТГ – 3	6	18	936
	УТГ св. 3	6	20	1040
	СС – 1	5	24	1248
	СС – 2	4	26	1352
	СС св. 2	4	28	1456
	ВСМ	3	32	1664
школы, интернаты, спортивные клубы всех видов,	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		

спортив ные секции)		
Органи зации, осущес твляющ и е подгото в к у национ альных и штатны х национ альных команд Р К, organiz ации, осущес твляющ и е подгото в к у команд областе й , городов респуб ликанск о г о значени я и столиц ы по видам спорта (Респуб ликанск ий ДРС , ЦОП, ЦСП, тренир овочны е центры, Управл ении или	Возраст ные категор и и указыва ются согласн о правил а м междун ародно й федера ции по виду спорта	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной

местные ДРС, ЦПОР)	группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальным планом подготовки спортсмена						
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные обществу и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами						
2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях							
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				Специальные учебно-тренировочные сборы		

Тип организации	Этап подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	0	0	14	14	
	УТГ – 2		18	14	14	
	УТГ – 3		18	14	14	
	УТГ св. 3	21	18	14	14	
	СС – 1	21	21	14	14	
	СС – 2	21	21	14	14	
	СС св. 2	21	21	18	14	
	ВСМ	21	21	18	14	
	Клубы/секции					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	ДРС	21	21	18	14	
	ЦОП	21	21	18	14	
	ЦПОР	21	21	18	14	
	ШВСМ	21	21	18	14	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие						

развитие физической культуры и спорта						

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки/ возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля ет с я учебно-трен ировочный процесс (с портивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	0	4*	4*	4*	0	0
	УТГ – 2	0	4*	4*	4*	0	4
	УТГ – 3	0	4*	4*	4*	0	4
	УТГ св. 3	4*	6*	4*	4*	4*	6*
	СС – 1	4*	7*	4*	4*	4*	7*
	СС – 2	9*	7*	4*	4*	9*	7*
	СС св. 2	9*	7*	4*	4*	9*	7*
	ВСМ	9*	7*	4*	4*	9*	7*
	Клубы-секц ии	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	В соответствии этапам подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организац и , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					
		В соответствии с требованиями ГВСМ					

значения и столицы по видам спорта (Республика нский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, Управлении и л и местные ДРС, ЦПОР)	УФКиС	
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован и я по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

***Примечание – Не более 10 УТС и 10 Соревнований**

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины										
виды соревнований	обеспечение медалями									
	11-13		14-15		16-19		20-22		Мужчины	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	14	42	14	42	14	42	14	42	20	60
Республиканские турниры	14	42	14	42	14	42	14	42	20	60
Официальные областные соревнования	14	42	14	42	14	42	14	42	20	60
Официальные республиканские соревнования	14	42	14	42	14	42	14	42	20	60
Международные соревнования	20	60	20	60	20	60	20	60	20	60
Женщины										
виды соревнований	обеспечение медалями									
	11-13		14-15		16-19		20-22		Мужчины	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	14	42	14	42	14	42	14	42	20	60
Республиканские турниры	14	42	14	42	14	42	14	42	20	60

е турниры										
Официа льные областн ы е соревно вания	14	42	14	42	14	42	14	42	20	60
Официа льные республ икански е соревно вания	14	42	14	42	14	42	14	42	20	60
Междун ародные соревно вания	20	60	20	60	20	60	20	60	20	60

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

Примечание: количество медалей в таблице указано с расчетом на одно соревнование

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

в и д ы соревнований	количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	5	5	10	-	-
Областные турниры	5	5	10	10	-
Республикански е турниры	5	5	10	10	5
Официальные областные соревнования	5	5	10	10	5
Официальные республикански е соревнования	10	10	20	20	15

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

1. группа начальной подготовки (ГНП 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	34,7	ОФП
Техническая	31,4	СФП
Тактическая	23,9	Теория и практика
Теоретическая	10	Беседы
Психологическая	0	Работа с психологом
Инструкторская и судейская практика	0	Работа в качестве судьи на соревнованиях, работа в качестве помощника тренера на УТЗ
Всего	100%	

2. группа начальной подготовки (ГНП свыше 1 года обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	36,7	ОФП
Техническая	32,3	СФП
Тактическая	21	Теория и практика
Теоретическая	10	Беседы
Психологическая	0	Работа с психологом
Инструкторская и судейская практика	0	Работа в качестве судьи на соревнованиях, работа в качестве помощника тренера на УТЗ
Всего	100%	

3. Учебно-тренировочная группа (УТГ 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	23,4	ОФП
Техническая	45,6	СФП
Тактическая	19	Теория и практика
Теоретическая	12	Беседы
Психологическая	0	Работа с психологом
Инструкторская и судейская практика	0	Работа в качестве судьи на соревнованиях, работа в качестве помощника тренера на УТЗ
Всего	100%	

4. Учебно-тренировочная группа (УТГ 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	25	ОФП
Техническая	42,9	СФП
Тактическая	28	Теория и практика
Теоретическая	3,2	Беседы
Психологическая	0	Работа с психологом
Инструкторская и судейская практика	0,9	Работа в качестве судьи на соревнованиях, работа в качестве помощника тренера на УТЗ

Всего	100%	

5. Учебно-тренировочная группа (УТГ 3 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	19,7	ОФП
Техническая	38,1	СФП
Тактическая	23,1	Теория и практика
Теоретическая	2,6	Беседы
Психологическая	15,4	Работа с психологом
Инструкторская и судейская практика	0	Работа в качестве судьи на соревнованиях, работа в качестве помощника тренера на УТЗ
Всего	100%	

6. Учебно-тренировочная группа (УТГ свыше 3х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	21,2	ОФП
Техническая	37,9	СФП
Тактическая	22	Теория и практика
Теоретическая	2,4	Беседы
Психологическая	0	Работа с психологом
Инструкторская и судейская практика	1,8	Работа в качестве судьи на соревнованиях, работа в качестве помощника тренера на УТЗ
Восстановительные мероприятия	15	Восстановительные мероприятия
Всего	100%	

7. Группа спортивного совершенствование (ГСС 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	20	ОФП
Техническая	24,2	СФП
Тактическая	35	Теория и практика
Теоретическая	2,1	Беседы
Психологическая	0,5	Работа с психологом
Инструкторская и судейская практика	1,2	Работа в качестве судьи на соревнованиях, работа в качестве помощника тренера на УТЗ
Восстановительные мероприятия	17	Восстановительные мероприятия
Всего	100%	

8. Группа спортивного совершенствование (ГСС 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	20,4	ОФП
Техническая	26,5	СФП
Тактическая	34,6	Теория и практика
Теоретическая	1,8	Беседы
Психологическая	0,5	Работа с психологом

Инструкторская и судейская практика	1,2	Работа в качестве судьи на соревнованиях, работа в качестве помощника тренера на УТЗ
Восстановительные мероприятия	15	Восстановительные мероприятия
Всего	100%	

9. Группа спортивного совершенствование (ГСС свыше 2х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	20	ОФП
Техническая	26	СФП
Тактическая	35	Теория и практика
Теоретическая	1,7	Беседы
Психологическая	0,6	Работа с психологом
Инструкторская и судейская практика	1,3	Работа в качестве судьи на соревнованиях, работа в качестве помощника тренера на УТЗ
Восстановительные мероприятия	15,4	Восстановительные мероприятия
Всего	100%	

10. Группа высшего спортивного мастерства (ГВС)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	19,7	ОФП
Техническая	29,4	СФП
Тактическая	35	Теория и практика
Теоретическая	1,8	Беседы
Психологическая	0,5	Работа с психологом
Инструкторская и судейская практика	1,5	Работа в качестве судьи на соревнованиях, работа в качестве помощника тренера на УТЗ
Восстановительные мероприятия	12,8	Восстановительные мероприятия
Всего	100%	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки Для групп начальной подготовки

№		Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
				Мальчики	Оценка	Девочки	Оценка	Мальчики	Оценка	Девочки	Оценка
1.		2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин									
3.		4. Нормативы специальной физической подготовки									

Для групп учебно-тренировочных, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства

Для данных этапов подготовки норматив указывается информативно для вида спорта / дисциплины

5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) 9-10 лет (подтягивание на низкой перекладине)	5	10	12	7	8	10	12	14
		4	8	10	6	7	8	10	12
		3	7	9	5	6	7	9	10
		2	6	8	4	5	6	8	9
		1	5	7	3	4	5	7	8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	18	22	24	26	32	36	42
		4	16	20	22	24	30	34	40
		3	14	18	20	22	28	32	38
		2	12	16	18	20	26	30	36
		1	10	14	16	18	24	28	34
7	Десятисток	5			20,00	21,00	22,00	23,00	24,00
		4			19,00	20,00	21,00	22,00	23,00
		3			18,00	19,00	20,00	21,00	22,00
		2			17,00	18,00	19,00	20,00	21,00
		1			16,00	17,00	18,00	19,00	20,00
8	Поднятие туловища (упражнения для брюшного пресса) за 30 сек.	5	20	22	24	26	28	29	30
		4	18	20	22	24	26	28	29
		3	16	18	20	22	24	27	28
		2	14	16	18	20	22	26	27
		1	12	14	16	18	20	25	26

Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке:

Мальчики

9-10 лет: 35 баллов – отлично; 28 баллов – хорошо; 21 балл – сдано.

11-15 лет: 40 баллов – отлично; 32 балла – хорошо; 24 балла – сдано.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке: Девочки									
№	Упражнения	Оценка уровня	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет и старше
1	Бег 30 м с хода (сек)	5	5,7	5,5					
		4	5,8	5,6					
		3	5,9	5,7					
		2	6,0	5,8					
		1	6,1	6,0					
	Бег 60 м (сек)	5			10,4	10,2	10,1	9,9	9,4
		4			10,5	10,3	10,2	10,0	9,6
		3			10,6	10,4	10,3	10,1	9,8
		2			10,7	10,5	10,4	10,2	10,0
		1			10,8	10,6	10,5	10,3	10,1
		5	10,4	9,6	8,9	8,7	8,4	8,2	8,0

2	Челночный бег	4	10,8	10,4	9,2-9,0	9,1-8,8	8,8-8,5	8,7-8,3	8,5-8,1
		3	11,5	11,0	10,1-9,3	10,0-9,2	9,7-8,9	9,8-8,8	9,5-8,6
		2	12,0	11,5	10,5-10,2	10,4-10,1	10,1-9,8	10,2-9,9	9,9-9,6
		1	12,5	12,0	10,6	10,5	10,2	10,3	10,0
3	Кросс 500 м(9 лет) 1000 м(10-11 лет) 2000 м(12-13 лет) 3000 м(14-15 лет)	5	2,30	4,50	4,30	9,40	9,30	9,00	12,40
		4	2,40	5,00	4,40	9,50	9,40	9,10	12,50
		3	2,50	5,10	4,50	10,00	9,50	9,20	13,00
		2	3,00	5,20	5,00	10,20	10,00	9,40	13,10
		1	3,10	5,30	5,10	10,40	10,20	9,50	13,20
4	Прыжки в длину с места (м)	5	145	160	170	180	185	195	200
		4	140	150	160	170	175	190	195
		3	135	140	150	160	165	180	185
		2	130	135	140	150	155	170	175
		1	125	130	135	140	145	160	165
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	12	14	18	20	25	30	35
		4	10	12	17	18	24	29	34
		3	8	10	16	17	23	28	33
		2	7	8	15	16	22	27	32
		1	6	7	14	15	20	26	31
6	Десятисток	5			18,00	19,00	20,00	21,00	22,00
		4			17,00	18,00	19,00	20,00	21,00
		3			16,00	17,00	18,00	19,00	20,00
		2			15,00	16,00	17,00	18,00	19,00
		1			14,00	15,00	16,00	17,00	18,00
7	Поднятие туловища (упражнения для брюшного пресса) за 30 сек.	5	16	18	20	24	26	28	30
		4	14	16	18	22	24	26	28
		3	12	14	16	20	22	24	26
		2	10	12	14	18	20	22	24
		1	8	10	12	16	18	20	22

Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке: Девочки 9-10 лет: 30 баллов – отлично; 24 балла – хорошо; 18 баллов – сдано.

11-15 лет: 35 баллов – отлично; 28 баллов – хорошо; 21 балл – сдано.

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество

1	Ботинки лыжные для конькового хода	Шт	по количеству занимающихся в группе
2	Ботинки лыжные для классического хода	Шт	по количеству занимающихся в группе
3	Чехлы на ботинки (утеплители)	Шт	по количеству занимающихся в группе
4	Защитный шлем для роллеров	Шт	по количеству занимающихся в группе
5	Лыжи для конькового хода	Пара	по количеству занимающихся в группе
6	Лыжи для классического хода	Пара	по количеству занимающихся в группе
7	Лыжероллеры для конькового хода	Пара	по количеству занимающихся в группе
8	Лыжероллеры для классического хода	Пара	по количеству занимающихся в группе
9	Пневматическая винтовка для биатлона	Шт	по количеству занимающихся в группе
10	Биатлонная установка для стрельбы	Шт	10
11	Лыжные Палки	Пара	по количеству занимающихся в группе

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Костюм специальный разминочный с жилетом	Комплект	По количеству занимающихся в группе
2	Комбинезон тренировочный с шапочкой	Комплект	По количеству занимающихся в группе
3	Комбинезон гоночный	Комплект	По количеству занимающихся в группе
4	Термобелье	Комплект	По количеству занимающихся в группе
5	Фуфайка (длинный рукав)	Шт	По количеству занимающихся в группе
6	Майка (безрукавка)	Шт	По количеству занимающихся в группе
7	Рейтузы эластичные	Шт	По количеству занимающихся в группе
8	Шапочка гоночная (спортивная)	Шт	По количеству занимающихся в группе
9	Шапочка утепленная	Шт	По количеству занимающихся в группе
10	Козырек-фильтр	Шт	По количеству занимающихся в группе
11	Перчатки лыжные тренировочные	Пара	По количеству занимающихся в группе

12	Голеностопы	Пара	По количеству занимающихся в группе
13	Наколенники	Пара	По количеству занимающихся в группе
14	Специальные кроссовки с технологией Gore-tex	Шт	По количеству занимающихся в группе
15	Специальный костюм для летней подготовки длинным рукавом	Комплект	По количеству занимающихся в группе
16	Специальный костюм для летней подготовки коротким рукавом	Комплект	По количеству занимающихся в группе

Приложение 27
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по сноуборду

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по сноуборду.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	10	8	416
	НП – 2	8	10	520
	УТГ – 1	8	12	624
	УТГ – 2	8	14	728
	УТГ – 3	6	18	936
	УТГ св. 3	6	20	1040
	СС – 1	5	24	1248
	СС – 2	4	26	1352
	СС св. 2	4	28	1456
	ВСМ	3	32	1664
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Юноши до 15 лет включительно	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	Юниоры 16-19 лет включительно			
	молодежь/20-21 лет включительно			
	взрослые/22 года и старше			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организаци и	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международ н ы м соревнован иям	УТС по подготовке к чемпионата м Республики Казахстан	Восстанови тельные мероприяти я	Мероприяти я для комплексно г о медицинско г о обследован ия	примечание
Организаци и , в которых осуществля ет с я учебно-трени ровочный процесс (с спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	18	14	до 14 дней		
	УТГ – 2	18	14	до 14 дней		
	УТГ – 3	18	14	до 14 дней		
	УТГ св. 3	18	14	до 14 дней		
	СС – 1	21	18	до 14 дней		
	СС – 2	21	18	до 14 дней		
	СС св. 2	21	18	до 14 дней		
	ВСМ	21	21	до 14 дней		
	Клубы/ секции	21	21	до 14 дней		
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организаци и , осуществля ю щ и е подготовку	Юноши до 15 лет включитель но	18	14	до 14 дней	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответстви и с планом комплексно г о медицинско г о	Определяется администрацией организаций на текущий тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	Юниоры 16- 19 лет включитель но	18	14	до 14 дней		
	молодежь/ 20-21 лет включитель но	21	18	до 14 дней		

команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении и ли местные ДРС, ЦПОР)	взрослые/22 года и старше	21	18	до 14 дней	обследован ия	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	0	4	2	0	0	2
	УТГ – 2	0	4	2	0	0	3
	УТГ – 3	1	4	1	0	0	4
	УТГ св. 3	1	4	1	0	1	4
	СС – 1	3	5	1	0	3	5
	СС – 2	4	5	1	0	4	5
	СС св. 2	4	5	1	0	4	5
	ВСМ	5	5	1	0	5	5
	Клубы секции /	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организаци и , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					
		В соответствии с требованиями ГВСМ					

спорта (УФКиС Республика нский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, Управлении и л и местные ДРС, ЦПОР)		
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован и я по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

	Обеспечение медалями						
	Мальчики	Мальчики			Молодежь	Взрослые	Ветераны

Виды соревнований	(не старше 11 лет)		(не старше 13 лет)		Юноши (14-16 лет)		Юниоры (17-18 лет)		(не старше 21 года)		(22 года и старше)		(40 лет и старше)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	5	15	5	15
Республиканские турниры	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	5	15	5	15
Официальные областные соревнования	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	5	15	5	15
Официальные республиканские соревнования	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	5	15	5	15
Международные соревнования	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	5	15	5	15

Женщины

Обеспечение медалями														
Девочки			Девочки			Девушки		Юниорки		Молодежь		Взрослые		Ветераны

Виды соревнований	(не старше 11 лет)		(не старше 13 лет)		(14-16 лет)		(17-18 лет)		(не старше 21 года)		(22 года и старше)		(35 лет и старше)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	5	15	5	15
Республиканские турниры	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	5	15	5	15
Официальные областные соревнования	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	5	15	5	15
Официальные республиканские соревнования	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	5	15	5	15
Международные соревнования	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	5	15	5	15

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

	Количество судей				

В и д ы соревнований	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	не менее 15 человек	10 человек	0	0	0
Областные турниры	не менее 25 человек	10 человек	0	0	0
Республикански е турниры	не менее 25 человек	15 человек	0	0	0
Официальные областные соревнования	не менее 25 человек	10 человек	0	0	0
Официальные республикански е соревнования	не менее 25 человек	15 человек	0	0	0

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной

Подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:	45	Всестороннее физическое развитие с помощью игр, эстафет, других видов спорта . Приоритет - ловкость, гибкость, координация, скорость, прыжки.
ОФП	33	
СФП	12	
Техническая	40	Освоение элементарных прыжковых упражнений, приседаний, по времени в стойке горнолыжника, изучение техники простейших разворотов 180 гр. аэробика, силовые тренировки, гибкость, упражнения на баланс
Тактическая	10	Простейшая элементарная техника.
Теоретическая	5	Физическая культура и спорт в Казахстане. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Теоретические основы выполнения технических элементов.
Психологическая	-	-
Инструкторская и судейская		

Практика	-	-
Всего	100 %	-
группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	40	Развитие гибкости, ловкости, двигательнo-координацион н ы х способностей. Подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на скакалках, с препятствиям и.
ОФП	28	
СФП	12	
Техническая	45	Закрепление техники основных элементов.
Тактическая	10	Простейшая элементарная техника.
Теоретическая	4	Гигиенически е требования к занимающимс я спортом. Режим дня спортсмена. Профилактик а заболеваемос т и , травматизма в спорте. Воспитание нравственных качеств спортсмена. Техника игры и техническая подготовка.
		Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом,

Психологическая	1	нормирование установки на тренировочную деятельность.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-

учебно-тренировочная группа 1-го года обучения

В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	35	Общеразвивающая программа, совершенствование развития ловкости и координации. Использование игр с мячом (футбол, баскетбол, теннис и др.).
ОФП	24	
СФП	11	
Техническая	45	Совершенствование техники. Освоение различных прыжковых видов. Развороты.
Тактическая	11	Основы тактики.. Изучение простых упражнений.
Теоретическая	5	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований.
Психологическая	3	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач.
Инструкторская и судейская Практика	1	Овладение терминологией настольного тенниса и применение ее на занятиях.
Всего	100 %	

учебно-тренировочная группа 2-го года обучения

В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	34	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей спортсменов по повышению функциональных возможностей их организма. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений.
ОФП	22	
СФП	12	
Техническая	43	Совершенствование технических упражнений. Совершенствование различных упражнений. Совершенствование скольжения на лыжах.

Тактическая	12	Совершенствование различных специальных упражнений. Формирование индивидуального скольжения на лыжах.
Теоретическая	5	Основные тенденции развития горных лыж в Казахстане и мире. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки. Роль физической и специальной подготовки спортсмена.
Психологическая	5	Обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях
Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков и умений по организации учебно-тренировочного занятия, (построение группы, основные упражнения в движении). Совершенствование умений для проведения разминки в группе. Участие в судействе городских соревнований в роли судьи.
Всего	100 %	
учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	30	Преимущественное развитие анаэробных возможностей организма быстроты и реакции. Езды на лыжах на развитие скорости. Тренировка техники спусков и поворотов, совершенствуя эффективное скольжение на прямых участках и в поворотах, силы, с использованием веса тела.
ОФП	20	
СФП	10	
Техническая	43	Совершенствование технических элементов, борьба со скованностью, тренировка на склоне техническим слалом. Совершенствование объезда вешек, ворот.
Тактическая	15	Совершенствование тактических упражнений. Развитие тактического мышления.
Теоретическая	6	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Основы тактики и тактическая подготовка.
		Закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к

Психологическая	5	тренировочным и соревновательным нагрузкам.
Инструкторская и судейская Практика	1	Определение и исправление ошибок в выполнении техники в слаломе, гиганте, скоростном спуске. Развитие организационных способностей, для проведения индивидуальной работы с младшими товарищами по совершенствованию техники. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, судьи-счетчика.
Всего	100 %	
учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	30	Развитие специальной выносливости, ловкости, гибкости, быстроты передвижений на лыжах на длинных трассах или используя интервальный метод (проходя трассу по участкам с интервалами отдыха). Увеличение роли специальной физической подготовки.
ОФП	19	
СФП	11	
Техническая	41	Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости выполнения на склоне супер гиганте. Усиление упражнения на растяжение подколенных сухожилий, сгибателей бедра и четырехглавой мышцы. Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля. Разучивание новых сложных упражнений с верхним, нижним, боковым торможением в дугу, различных по длине трассы и с разнообразным склоном сложности.
Тактическая	17	Совершенствование тактике. Моделирование соревновательных спусков
Теоретическая	6	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Технико-тактическая подготовка. Старты на лыжах с горы с упражнениями разной сложности на спуске и разбор результатов.
Психологическая	5	Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.

Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков по руководству командой на соревнованиях. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-секундаметриста и в составе секретариата.
Всего	100 %	
группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	24	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений на лыжах, выносливости и быстрой силы.
ОФП	12	Применение легких утяжелений.
СФП	12	Увеличение роли специальной физической подготовки. физические упражнения на силу, силовую выносливость, гибкость, ловкость, бег и ускорения до 100 м (высокой интенсивности), бег и кросс низкой и средней интенсивности (при ЧСС от 130 до 160 уд/мин)
ТЕХНИЧЕСКАЯ	42	Работа над повышением прохождения ворот, стабильности и быстроты в дуге. Совершенствованием техники и тактики слалома и слалома-гиганта. Расширение зон вариативности прохождения ворот для повышения возможностей управления полетом с трамплина: силой и скоростью входить в вераж, направлением, траекторией полета, скоростью полета и отскока от вешки.
тактическая	22	Составление тактических планов прохождения трассы с конкретными упражнениями.
теоретическая	6	Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор спуска, разработка тактических комбинаций прохождения ворот. Установка на склоне слаломных вешек и разбор результатов спуска.
психологическая	5	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
инструкторская и судейская	1	Умение самостоятельно составлять план тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Проведение анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе официальных

практика		городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
всего	100 %	
группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	24	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	10	
СФП	14	
Техническая	38	Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений.
Тактическая	26	Тренировочные спуски на время, с выполнением тактических установок тренера.
Теоретическая	6	Общая и специальная психологическая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Тактический разбор спуска, разработка тактических комбинаций. Установка трассы разной сложности на старты технического слалома с горы и разбор результатов.
Психологическая	5	Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.
Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
Всего	100 %	
группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	22	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы,

ОФП	9	скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
СФП	13	
Техническая	32	Совершенствование технического слалома.
Тактическая	32	Составление тактических планов всех видов дисциплин .
Теоретическая	7	Общая и специальная психологическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Тактический разбор спусков, разработка тактических упражнений. Установка трассы гиганта на спуск с горы, разбор результатов спуска.
Психологическая	6	Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов
Инструкторская и судейская Практика	1	Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
Всего	100 %	

группа высшего спортивного мастерства (весь период)

В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
физическая (всего). из них:	20	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки, как базы для совершенствования спуска различных дисциплин.
ОФП	8	
СФП	12	
Техническая	32	Развитие индивидуального стиля скольжения на лыжах. Совершенствование спуска с горы на лыжах.
Тактическая	34	Составление тактических планов спуска с горы на лыжах, с разными склонами сложности. Разработка индивидуальных тактических планов по трассе разбор спусков и подготовка тактической стратегии .
Теоретическая	7	Основные тенденции развития горных лыж в Казахстане и мире. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор стартов, разработка тактических прохождений маркированных трасс. Установка на старты и разбор результатов.

Психологическая

6

Развитие мышления самостоятельности в

		тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать.
Инструкторская и судейская Практика	1	Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами. Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений. Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство соревнований.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки (мальчики/девочки 7-9 лет)

В и д контрольно го упражнения	Оценка, баллы	Девочки			Мальчики		
		7 лет	8 лет	9 лет	7 лет	8 лет	9 лет
1	2	3	4	5	6	7	8
Бег на 20 м	5	5,4	5,2	5,0	5,4	5,2	5,0
	4	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2
	3	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4
	2	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6
Прыжки боком через гимнастиче скую скамейку за 15 с	5	8	11	14	8	11	14
	4	7	10	13	7	10	13
	3	6	9	11	6	9	11
	2	5	8	10	5	8	10
Прыжок в длину с места	5	120	130	140	120	130	140
	4	119-115	129-125	139-135	119-115	129-125	139-135
	3	114-110	124-120	134-130	114-110	124-120	134-130
	2	109-105	119-115	129-125	109-105	119-115	129-125
Отжимания от пола в упоре лежа	5	5	7	9	5	7	9
	4	4	6	8	4	6	8
	3	3	5	7	3	5	7
	2	2	4	6	2	4	6
Челночный бег 3X10 м	5	9,5	9,0	8,5	9,5	9,0	8,5
	4	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1
	3	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7
	2	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4
Непрерывн ый бег 5 мин	5	780	880	940	780	880	940
	4	779-730	879-840	939-890	779-730	879-840	939-890
	3	729-690	839-800	889-840	729-690	839-800	889-840
	2	689-650	799-760	839-790	689-650	799-760	839-790
Передвижен ие в 3-	5	14	15	16	14	15	16
	4	13-12	14-13	15-14	13-12	14-13	15-14

хметровой	3	11-10	12-11	13-12	11-10	12-11	13-12
зоне	2	9-8	10-9	11-10	9-8	10-9	11-10

(девушки, 10-13 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	10 лет	11 лет	12 лет	13лет
1	2	3	4	5	6
Бег 30 метров	5	5,6	5,5	5,4	5,3
	4	5,7-5,8	5,6-5,7	5,3-5,6	5,4-5,5
	3	5,9-6,0	5,8-5,9	5,7-5,8	5,6-5,7
	2	6,1-6,2	6,0-6,1	5,9-6,0	5,8-5,9
Прыжки боком ч е р е з гимнастическую скамейку за 30 с	5	33	38	43	48
	4	32-31	37-36	42-41	47-46
	3	30-28	35-33	40-38	45-43
	2	27-26	32-31	37-36	42-40
Прыжок в длину с места	5	150	160	170	180
	4	149-145	159-155	169-165	179-175
	3	144-140	154-150	164-160	174-170
	2	139-135	149-145	159-155	169-165
Отжимания от пола в упоре лежа	5	11	12	13	14
	4	10-9	11-10	12-11	13-12
	3	8-7	9-8	10-9	11-10
	2	6-5	7-6	8-7	9-8
Челночный бег 3X10 м	5	8,3	8,0	7,9	7,8
	4	8,4-9,0	8,1-8,7	8,0-8,5	7,9-8,2
	3	9,1-9,9	8,8-9,9	8,6-9,3	8,3-9,2
	2	10,0-11,0	10,0-10,5	9,4-9,7	9,3-9,6
Непрерывный бег 5 мин	5	1150	1220	1320	1400
	4	1149-1070	1219-1180	1319-1220	1399-1300
	3	1069-980	1179-1080	1219-1120	1299-1200
	2	979-920	1079-980	1119-1019	1199-1000
Передвижение в 3-хметровой з о н е (вправо-влево)	5	17	19	21	22
	4	16-15	18-17	20-19	21-20
	3	14-13	16-15	18-17	19-18
	2	12-11	14-13	16-15	17-16

(юноши, 10-13 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет
Бег 30 метров	5	5,3	5,1	5,0	4,8
	4	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,3	4,9-5,0
	3	5,6-5,7	5,4-5,5	5,4-5,5	5,1-5,2
	2	5,8-6,0	5,6-5,8	5,6-5,7	5,3-5,4
Прыжки боком ч е р е з гимнастическую скамейку за 30 с	5	34	40	45	50
	4	33-32	39-38	44-43	49-48
	3	31-30	37-36	42-42	47-45
	2	29-28	35-34	41-40	44-42

Прыжок в длину с места	5	160	175	185	195
	4	159-155	174-170	184-180	194-190
	3	154-150	169-165	179-175	189-185
	2	149-145	164-160	174-170	184-180
Отжимания от пола в упоре лежа	5	15	19	22	35
	4	14-13	18-17	21-20	34-33
	3	12-11	16-15	19-18	32-31
	2	10-9	14-13	17-16	30-29
Челночный бег 3X10 м	5	7,7	7,7	7,6	7,5
	4	7,8-8,3	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9
	3	8,4-9,4	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9
	2	9,5-9,9	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3
Непрерывный бег 5 мин	5	1180	1280	1350	1450
	4	1179-1080	1279-1180	1349-1250	1449-1330
	3	1079-1000	1179-1080	1249-1150	1329-1200
	2	999-960	1079-1000	1149-1050	1199-1070
Передвижение в 3-хметровой зоне	5	20	22	24	25
	4	19-18	21-20	23-22	24-23
	3	17-16	19-18	21-20	22-21
	2	15-14	17-16	19-18	20-19

(девушки, 14-18 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
Бег 30 метров	5	5,2	5,1	5,0	4,9
	4	5,1-5,3	5,2-5,4	5,1-5,5	5,0-5,2
	3	5,4-5,5	5,5-5,6	5,6-6,0	5,3-5,5
	2	5,6-5,7	5,7-5,8	6,1-6,5	5,6-6,0
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 45 с	5	75	78	81	84
	4	74-73	77-73	80-76	83-79
	3	72-71	72-68	75-71	78-74
	2	70-69	67-64	70-66	73-69
Прыжок в длину с места	5	190	200	210	220
	4	189-185	199-195	209-205	219-215
	3	184-180	194-190	204-200	214-205
	2	179-175	189-185	199-195	204-200
Отжимания от пола в упоре лежа	5	16	18	20	22
	4	15-14	17-16	19-18	21-20
	3	13-12	15-14	17-16	19-18
	2	11-10	13-12	15-14	17-16
Челночный бег 3X10 м	5	7,8	7,7	7,6	7,5
	4	7,9-8,2	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9
	3	8,3-9,2	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9
	2	9,3-9,6	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3
Непрерывный бег 5 мин	5	1460	1500	1520	1530
	4	1459-1360	1499-1400	1519-1450	1529-1440
	3	1359-1260	1399-1300	1449-1380	1439-1370
	2	1259-1160	1299-1200	1379-1300	1369-1290

№ п/п	Наименование	пара (штуки), комплект и т.п.)	к , учащийся, учебная группа и т.п.)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Термобелье	комплект	Человек	1	1	2	1	3	1	4	1	2	1
2	Шорты	штука	Человек	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1
3	Носки утепленные	Пара (3штуки)	Человек	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1
4	Кроссовки (зимние)	пара (2штуки)	Человек	1	1	2	1	3	1	4	1	2	1
5	Утепленный ветрозащитный костюм , фуфайка	комплект	Человек	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1
6	Спортивный костюм тренировочный	комплект	Человек	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1
7	Сумка рюкзака горнолыжный	штука	человек	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1
8	Фиксаторы для голеностопа	комплект	человек	-	-	-	-	1	1	2	1	-	-
9	Фиксаторы колен	комплект	человек	-	-	-	-	1	1	2	1	-	-

	ных сустав ов											-	
10	Фикса торы локтев ых сустав ов	компл ект	челове к	-	-	-	-	1	1	2	1	-	-
11	Горно лыжн ые перчат ки	пара	челове к	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки) , комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (человек , учащийся, тренер , учебная группа и т.п.)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Количество	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	горнолыжные вешки	штука	человек	100	1	100	1	-	-	-	-	-	-
2	комплект сноубордов (сноуборд, крепление, ботинки, пластина)	штука	человек	20	1	20	1	20	1	20	1	20	1
3	бинокль,	штука		1	1	1	1	-	-	-	-	1	1

	монок оль, труба		челове к										
4	Чехол для лыж	штука	челове к	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	бур	штука	челове к	2	2	2	2				2	2	
6	Хроно метр (секун домер)	штука	челове к	-	-	-	-	-	-	-	4	<*>	
7	Мяч футбо льный	штука	учебн а я групп а	2	1	2	1	-	-	-	-		
8	Мяч баскет больн ый	штука	учебн а я групп а	-	-	-	-	-	-	-	2	1	
9	станок для лыж	штука	отделе ние	4	4	2	4			20	2	1	4
10	Трена жер для горно лыжн ика	штука	челове к	-	-	-	-	-	-	-	1	1	
11	электр онная устано вка, замера време ни	штука	челове к	-	-	-	-	-	-	-	2	<*>	
12	параф ин, мази, ускор ители, инстр умент для подго товки сноуб ордов(напил	упако ка	учебн а я групп а	50	1	50	1	50	1	50	1		1

	ьники, уголки, алмазные файлы)											50	
13	Фиксаторы для голеностопа	пара	человек	1	1 год	1	6 месяцев	1	3 месяца	1	1 месяц	1	3 месяца
14	Фиксаторы коленных суставов	пара	человек	1	1 год	1	6 месяцев	1	3 месяца	1	1 месяц	1	3 месяца
15	Щитки слаломные	пара	человек	20	1	20	1	20	1	20	1	-	-
16	каска	штука	человек	20	2	20	2	20	2	20	2	-	-
17	очки	штука	человек	20	1	20	1	20	1	20	1	2	1
18	Специальные горнолыжные перчатки для подготовки лыж	пара	человек	12	2	14	2	16	2	20	2	12	2
19	Стол судейский	штука	человек	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
20	барьер	штука	человек	40	2	60	2	80	2	100	2	100	2
21	Защита спины, черепаха	штука	человек	20	2	20	2	20	2	20	2	-	-
22	Палки слаломные	пара	человек	20	1	20	1	20	1	20	1	2	1

23	Специализированный тренажер для отработки техники	штука	отделение	1	2	1	2	1	2	1	2		
24	Палки спусковые	пара	человек	20	1	20	1	20	1	20	1	-	-
25	Сноубордические вешки	Штука	Человек	80	1	80	1						
26	Сноубордические флаги	Штука	человек	80	1	80	1						

Приложение 28
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по конькобежному спорту

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по конькобежному спорту.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	10	8	416
	НП – 2	8	10	520
	УТГ – 1	8	12	624
	УТГ – 2	8	14	728
	УТГ – 3	6	18	936
	УТГ св. 3	6	20	1040
	СС – 1	5	24	1248
	СС – 2	4	26	1352
	СС св. 2	4	28	1456
	ВСМ	3	32-36	1664-1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Пред младший возраст 9-11 лет включительно	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	Юноши 12-17 лет включительно			
	Юниоры 18-19 лет включительно			
	Взрослые от 20 лет и выше			

Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	До 7 дней, но не более 2 раза в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администрацией организаций на текущий тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	НП – 2	0	0	0		
	УТГ – 1	0	до 18 календ.дней	до 12 календ.дней		
	УТГ – 2	0	до 18 календ.дней	до 12 календ.дней		
	УТГ – 3	0	до 18 календ.дней	до 12 календ.дней		
	УТГ св. 3	до 18 календ.дней	до 18 календ.дней	до 12 календ.дней		
	СС – 1	до 18 календ.дней	до 18 календ.дней	до 12 календ.дней		
	СС – 2	до 18 календ.дней	до 18 календ.дней	до 12 календ.дней		
	СС св. 2	до 18 календ.дней	до 18 календ.дней	до 12 календ.дней		
	ВСМ	до 18 календ.дней	до 18 календ.дней	до 12 календ.дней		

	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации				
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Предмладший возраст 9-11 лет включительно	до 18 календ.дней	до 18 календ.дней	до 12 календ.дней		
	Юноши 12-17 лет включительно	до 18 календ.дней	до 18 календ.дней	до 12 календ.дней		
	Юниоры 18-19 лет включительно	до 18 календ.дней	до 18 календ.дней	до 12 календ.дней		
	Взрослые от 20 лет и выше	до 18 календ.дней	до 18 календ.дней	до 12 календ.дней		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие						

физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно	

3. Предельное количество утс и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	-	0
	НП – 2	0	0	0	1-2	-	0
	УТГ – 1	0	3	2-3	2-3	-	3
	УТГ – 2	1	4-5	2-3	2-3	1	4-5
	УТГ – 3	1	4-5	2-3	-	2	4-5
	УТГ св. 3	1	5-6	-	-	2	5-6
	СС – 1	2	5-6	-	-	2-3	5-6
	СС – 2	2	до 8 стартов	-	-	2-3	6-7
	СС св. 2	2-4	до 8 стартов	-	-	2-3	6-7
	ВСМ	2-4	до 8 стартов	-	-	3-4	6-7
	Клубы / секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей,	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					

городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управления и ли местные ДРС, ЦПОР)	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории РК

Мужчины

Виды соревнований	Обеспечение медалями							
	Детский возраст (9-11 лет)		Юношеский возраст (12-17 лет)		Юниорский возраст (18-19 лет)		Взрослый возраст (20 и выше)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	2	6	3	9	0	0	0	0
Республиканские турниры	6	18	10	30	0	0	0	0
Официальные областные соревнования	6	18	6	18	0	0	0	0
Официальные республиканские соревнования	6	18	6	18	7	21	14	42
Международные соревнования	0	0	3	9	7	21	7	21

Женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями							
	Детский возраст (9-11 лет)		Юношеский возраст (12-17 лет)		Юниорский возраст (18-19 лет)		Взрослый возраст (20 и выше)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	2	6	3	9	0	0	0	0
Республиканские турниры	6	18	10	30	0	0	0	0
Официальные областные соревнования	6	18	6	18	0	0	0	0

Официальные республиканские соревнования	6	18	6	18	7	21	7	21
Международные соревнования	0	0	3	9	7	21	7	21

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	0	0	0	0	0
Областные турниры	5	4	2	0	0
Республиканские турниры	0	0	1	1	23
Официальные областные соревнования	3	2	2	1	0
Официальные республиканские соревнования	0	1	2	2	23

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

1. Группа начальной подготовки (ГНП 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	67	Развитие физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость); подвижные игры, бег, прыжки, эстафеты, гимнастические упражнения.
		Упражнения с элементами конькобежного спорта без акцента на технику (работа с резиной,

Специальная физическая подготовка	8	скакалкой), упражнения на координацию, укрепление мышц корпуса и ног.
Техническая, тактическая подготовка	25	Обучение техники бега по прямой и по повороту.
Всего	100 %	

2. Группа начальной подготовки (ГНП свыше 1 года обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	65	Развитие физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость); подвижные игры, бег, прыжки, эстафеты, гимнастические упражнения.
Специальная физическая подготовка	10	Упражнения с элементами конькобежного спорта без акцента на технику (работа с резиной, скакалкой), упражнения на координацию, укрепление мышц корпуса и ног.
Техническая, тактическая подготовка	25	Обучение техники бега по прямой и по повороту и со старта.
Всего	100 %	

3. Учебно-тренировочная группа (УТГ 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	57	Развитие общей выносливости, силы, гибкости, координации; бег на различные дистанции, прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, гимнастика.
Специальная физическая подготовка	14	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, взрывной силы, специальной выносливости.
Техническая, тактическая подготовка	29	Закрепление бега на коньках. Нарботка соревновательной техники бега с обучением тактики и стратегии бега по дистанции (1000м, 1500 м).
Всего	100 %	

4. Учебно-тренировочная группа (УТГ 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	56	Развитие общей выносливости, силы, гибкости, координации; бег на различные дистанции, прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, гимнастика.

Специальная физическая подготовка	15	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, взрывной силы, специальной выносливости.
Техническая, тактическая подготовка	29	Закрепление бега на коньках. Нарботка соревновательной техники бега с обучением тактики и стратегии бега по дистанции (1000м, 1500 м).
Всего	100 %	

5. Учебно-тренировочная группа (УТГ 3 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	55	Поддержка общей выносливости, силы и гибкости, кроссы, тренировки на выносливость, гимнастика, профилактика травм, поддержание физической формы в межсезонье.
Специальная физическая подготовка	16	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, взрывной силы, специальной выносливости.
Техническая, тактическая подготовка	29	Закрепление бега на коньках. Нарботка соревновательной техники бега с обучением тактики и стратегии бега по дистанции (1000 м, 1500 м, 3000м).
Всего	100 %	

6. Учебно-тренировочная группа (УТГ свыше 3х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	54	Поддержка общей выносливости, силы и гибкости, кроссы, тренировки на выносливость, гимнастика, профилактика травм, поддержание физической формы в межсезонье.
Специальная физическая подготовка	17	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, взрывной силы, специальной выносливости.
Техническая, тактическая подготовка	29	Закрепление бега на коньках. Нарботка соревновательной техники бега с обучением тактики и стратегии бега по дистанции (1000 м, 1500 м, 3000м).
Всего	100 %	

7. группа спортивного совершенствование (ГСС 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Общая физическая подготовка	53	Развитие общей выносливости, силы, гибкости, координации; бег на различные дистанции, прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, гимнастика.
Специальная физическая подготовка	18	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, взрывной силы, специальной выносливости.
Техническая, тактическая подготовка	29	Закрепление бега на коньках. Совершенствование соревновательной техники бега с тактикой и стратегией бега по дистанции (500м, 1000м, 1500м, 5000м)
Всего	100 %	Закрепление бега на коньках. Совершенствование соревновательной техники бега с тактикой и стратегией бега по дистанции (500м, 1000м, 1500м, 5000м).

8. группа спортивного совершенствование (ГСС 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	50	Развитие общей выносливости, силы, гибкости, координации; бег на различные дистанции, прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, гимнастика.
Специальная физическая подготовка	24	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, взрывной силы, специальной выносливости.
Техническая, тактическая подготовка	26	Закрепление бега на коньках. Совершенствование соревновательной техники бега с тактикой и стратегией бега по дистанции (500м, 1000м, 1500м, 5000м)
Всего	100 %	Закрепление бега на коньках. Совершенствование соревновательной техники бега с тактикой и стратегией бега по дистанции (500м, 1000м, 1500м, 5000м).

9. Группа спортивного совершенствование (ГСС свыше 2х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
		Развитие общей выносливости, силы, гибкости, координации; бег

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин

1.1.	Бег на 30 м	сек ун ды	не более 6,2		не более 6,4		не более 6,0	н е более 6,2	
1.2.	Бег на 60 м	сек ун ды	не более 11,9		не более 12,4		не более 11,5	н е более 12,0	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ко ли чес тво раз	не менее 10		не менее 5		не менее 13	н е менее 7	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастиче ской скамье (от уровня скамьи)	сан ти ме тр ы	не менее +2		не менее +3		не менее +4	н е менее +5	
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	сек ун ды	не более 9,6		не более 9,9		не более 9,3	н е более 9,5	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сан ти ме тр ы	не менее 130		не менее 120		не менее 140	н е менее 130	

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1.	Тройной прыжок в длину с места	сан ти ме тр ы	-		-		не менее 500	не менее 490	
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	сан ти ме тр ы	-		-		не менее 23	не менее 17	
2.3	Бег на 2000 м	Ми ну ты, сек ун ды	-		-		без учета времени	без учета времени	

Для групп учебно-тренировочных, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			мальчики	Оценка	девочки	Оценка

1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	не более 5,5		не более 5,8	
1.2.	Бег на 60 м	секунды	не более 10,4		не более 10,9	
1.3.	Бег на 1500 м	минуты, секунды	не более 8.05		не более 8.29	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	не менее 160		не менее 145	
2. Нормативы специальной подготовки						
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	сантиметры	не менее 530		не менее 515	
2.2.	Бег на 1000 м	минуты, секунды	-		не более 4.30	
2.3.	Бег на 3000 м	минуты, секунды	Не более 13		-	

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных, не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Коньки беговые	пар	
2.	Маркеры цветные для разметки беговой дорожки	штук	300
3.	Повязки нарукавные красные и белые	пар	100
4.	Секундомер	штук	10
5.	Табло световое электронное	комплект	1
6.	Указатель количества пройденных кругов	штук	2
7.	Флажки для судей	штук	10
8.	Автомашина поливомоечная и/или ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	2
9.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	5
10.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	3
11.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2

12.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
13.	Колокол-гонг	штук	2
14.	Коньки роликовые	пар	
15.	Мат гимнастический	штук	
16.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
17.	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	1
18.	Рулетка металлическая 50 м	штук	2
19.	Станок для заточки коньков	штук	4
20.	Стенд для информационных материалов	штук	4
21.	Стенка гимнастическая	штук	6
22.	Стойки для приседания со штангой	пар	2
23.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
24.	Баллон с азотом портативный	штук	4
25.	Маты защитные	комплект	1
26.	Протирки резиновые	штук	4
27.	Скребки металлические	штук	8

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Комбинезон для конькобежного спорта	штук	на занимающегося
2.	Наколенники (фиксатор коленного сустава)	пар	на занимающегося
3.	Чехол для коньков	пар	на занимающегося
4.	Шлем защитный	штук	на занимающегося
5.	Коньки беговые	пар	на занимающегося
6.	Коньки роликовые	пар	на занимающегося

Приложение 29
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по фристайл акробатике

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по горнолыжному спорту.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	10	8	416
	НП – 2	8	10	520
	УТГ – 1	8	12	624
	УТГ – 2	8	14	728
	УТГ – 3	6	18	936
	УТГ св. 3	6	20	1040
	СС – 1	5	24	1248
	СС – 2	4	26	1352
	СС св. 2	4	28	1456
	ВСМ	3	32	1664
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов	Юноши до 10-13 лет включительно	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/		
	Юниоры 14-19 лет включительно			
	молодежь/20-21 лет включительно			

республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	взрослые/22 года и старше	этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

1. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	1 день	
	УТГ – 1	до 21	18 дней	10 дней		
	УТГ – 2	до 21	18 дней	10 дней		
	УТГ – 3	до 21	18 дней	10 дней		
	УТГ св. 3	до 21	18 дней	10 дней		
	СС – 1	до 21	18 дней	10 дней		
	СС – 2	до 21	18 дней	10 дней		

клубы всех видов, спортивные секции)	СС св. 2	до 21	18 дней	10 дней	До 2-х дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администрацией организаций на текущий тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	ВСМ	до 21	18 дней	10 дней		
	Клубы/секции	до 21	21			
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Юноши до 10 - 13 лет включительно	21	18	до 14 дней		
	Юниоры 14-19 лет включительно	21	18	до 14 дней		
	молодежь/20-21 лет включительно	21	18	до 14 дней		
	взрослые/22 года и старше	21	18	до 14 дней		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляю						

щие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

2. Предельное количество утс и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнованиям	УТС к республика нским соревнованиям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	3	0	0
	УТГ – 1	0	5	5	3	0	5
	УТГ – 2	0	5	5	3	0	5
	УТГ – 3	0	5	5	3	0	5
	УТГ св. 3	8	5	5	3	8	5
	СС – 1	8	5	5	3	8	5
	СС – 2	8	5	5	3	8	5
	СС св. 2	8	5	5	3	8	5
	ВСМ	12	5	5	3	8	5
	Клубы секции /	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ы х команд Р К , организаци и , осуществля ю щ и е подготовку команд	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					

областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении и местные ДРС, ЦПОР)	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

3. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

вид ы сор евн ова ний	обеспечение медалями													
	мальчики (не старше 11 лет)			мальчики (не старше 13 лет)		юноши (14-16 лет)		юниоры (17-18 лет)		молодежь (не старше 21 года)		взрослые (22 года и старше)		ветераны (40 лет и старше)
	Кол -во ком плек тов	Кол -во мед але й	Кол-во комплек тов	Кол -во мед але й	Кол-во комплек тов	Кол -во мед але й	Кол-во комплек тов	Кол -во мед але й	Кол-во комплек тов	Кол -во мед але й	Кол-во комплек тов	Кол -во мед але й	Кол-во комплек тов	Кол -во мед але й
Обл аст ные тур нир ы														
Рес пуб лик анс кие тур нир ы														
Оф ици аль ные обл аст ные сор евн ова ния	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3				
Оф ици аль ные рес пуб лик анс кие сор	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3		12		

аль ные рес пуб лик анс кие сор евн ова ния	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	2	12		
Ме жду нар одн ые сор евн ова ния									2	12	1	3		

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

4. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры			0	0	0
Областные турниры			0	0	0
Республикански е турниры			0	0	0
Официальные областные соревнования	5	3	2	0	0
Официальные республикански е соревнования	4	3	2	0	1

5. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:	50	Всестороннее физическое развитие с помощью игр, эстафет, других видов спорта . Приоритет - ловкость, гибкость, координация, скорость, прыжки.
ОФП	35	
СФП	15	
Техническая	30	Освоение элементарных прыжковых упражнений, приседаний, по времени в стойке горнолыжника, изучение техники простейших разворотов 180 гр. аэробика, силовые тренировки, гибкость, упражнения на баланс
Тактическая	10	Простейшая элементарная техника.
Теоретическая	10	Физическая культура и спорт в Казахстане. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Теоретические основы выполнения технических элементов.
Психологическая		-
Инструкторская и судейская Практика		-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	50	Развитие гибкости, ловкости, двигательнo-координацион н ы х способностей. Подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на скакалках, с препятствиям и, на батуте.
ОФП	25	
СФП	25	
		Закрепление техники

Техническая	30	основных элементов.
Тактическая	10	Простейшая элементарная техника.
Теоретическая	5	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и , травматизма в спорте. Воспитание нравственных качеств спортсмена. Техника игры и техническая подготовка.
Психологическая	5	Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, нормирование установки на тренировочную деятельность.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-

Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения

В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	40	Общеразвивающая программа, совершенствование развития ловкости и координации. Использование игр с мячом (футбол, баскетбол, теннис и др.).
ОФП	30	
СФП	10	
Техническая	40	Совершенствование техники. Освоение различных прыжковых видов. Развороты. Прыжки на батуте.

Тактическая	10	Основы тактики. Изучение простых упражнений.
Теоретическая	5	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований.
Психологическая	5	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач.
Инструкторская и судейская Практика	-	Овладение терминологией настольного тенниса и применение ее на занятиях.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	40	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей спортсменов по повышению функциональных возможностей их организма. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, координации.
ОФП	20	
СФП	20	
Техническая	40	Совершенствование технических упражнений. Совершенствование различных упражнений. Совершенствование скольжения на лыжах, прыжки с трамплина.
Тактическая	10	Совершенствование различных специальных упражнений. Формирование индивидуального скольжения на лыжах.
Теоретическая	5	Основные тенденции развития фристайла в Казахстане и мире. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки. Роль физической и специальной подготовки спортсмена.
Психологическая	3	Обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях
Инструкторская и судейская Практика	2	Развитие навыков и умений по организации учебно-тренировочного занятия, (построение группы, основные упражнения в движении). Совершенствование умений для проведения разминки в группе. Участие в судействе городских соревнований в роли судьи.
Всего	100 %	

Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения

В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	30	Преимущественное развитие анаэробных возможностей организма быстроты и реакции. Езды на лыжах на развитие скорости. Тренировка техники спусков и поворотов, совершенствуя эффективное скольжение на прямых участках и в поворотах, силы, с использованием веса тела.
ОФП	20	
СФП	10	Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений на трассе.
Техническая	50	Совершенствование технических элементов, борьба со скованностью, тренировка на трамплинах. Совершенствование техники прыжков.
Тактическая	10	Совершенствование тактических упражнений. Развитие тактического мышления.
Теоретическая	5	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Основы тактики и тактическая подготовка.
Психологическая	4	Закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
Инструкторская и судейская Практика	1	Определение и исправление ошибок в выполнении техники в слаломе, гиганте, скоростном спуске. Развитие организационных способностей, для проведения индивидуальной работы с младшими товарищами по совершенствованию техники. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, судьи-счетчика.
Всего	100 %	

учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения

В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	30	Развитие специальной выносливости, ловкости, гибкости, быстроты передвижений на лыжах на длинных трассах или используя интервальный метод (проходя трассу по
ОФП	19	

СФП	11	участкам с интервалами отдыха). Увеличение роли специальной физической подготовки.
Техническая	41	Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Упражнения на растяжение подколенных сухожилий, сгибателей бедра и четырехглавой мышцы. Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля. Разучивание новых сложных акробатических упражнений с разных трамплинов.
Тактическая	17	Совершенствование тактике. Моделирование соревновательных прыжков.
Теоретическая	6	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Технико-тактическая подготовка. Старты на лыжах с горы с упражнениями разной сложности на спуске и разбор результатов.
Психологическая	5	Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.
Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков по руководству командой на соревнованиях. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-секундаметриста и в составе секретариата.
Всего	100 %	
группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	24	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений на лыжах, выносливости и быстрой силы.
ОФП	12	Применение легких утяжелений. Увеличение роли специальной физической подготовки. физические упражнения на силу
СФП	12	, силовую выносливость, гибкость, ловкость, бег и ускорения до 100 м (высокой интенсивности), бег и кросс низкой и средней интенсивности (при ЧСС от 130 до 160 уд/мин)
		Совершенствованием техники прыжков. Расширение сложности прыжков повышения

Техническая	42	возможностей управления полетом с трамплина: силой и скоростью входить под правильным направлением, траекторией полета, скоростью полета.
Тактическая	22	Составление тактических планов прохождения трассы с конкретными упражнениями.
Теоретическая	6	Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор спуска.
Психологическая	5	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно составлять план тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Проведение анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
Всего	100 %	

группа спортивного совершенствования 2-го года обучения

В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	30	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	15	
СФП	15	
Техническая	40	Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений.
Тактическая	20	Тренировочные спуски на время, с выполнением тактических установок тренера.
Теоретическая	5	Общая и специальная психологическая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Тактический разбор спуска и полетов. Установка трассы разной сложности.
		Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств

Психологическая	4	, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.
Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
Всего	100 %	

группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет

В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	20	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	9	
СФП	11	
Техническая	35	Совершенствование техники прыжков.
Тактическая	30	Составление тактических планов.
Теоретическая	8	Общая и специальная психологическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Тактический разбор спусков, разработка тактических упражнений. Установка трассы, разбор результатов спуска.
Психологическая	6	Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов
Инструкторская и судейская Практика	1	Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
Всего	100 %	

группа высшего спортивного мастерства (весь период)

В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	20	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки, как базы для совершенствования спуска различных дисциплин.
ОФП	8	
СФП	12	

Техническая	32	Развитие индивидуальной комбинации прыжков. Совершенствование спуска с горы на лыжах.
Тактическая	34	Составление тактических планов спуска с горы на лыжах, с разными склонами сложности. Разработка индивидуальных тактических планов по трассе разбор спусков и подготовка тактической стратегии .
Теоретическая	7	Основные тенденции развития горных лыж в Казахстане и мире. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор стартов, разработка тактических прохождений маркированных трасс. Установка на старты и разбор результатов.
Психологическая	6	Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать.
Инструкторская и судейская Практика	1	Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами. Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений. Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство соревнований.
Всего	100 %	

6. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Мальчики и юноши

Группа	Оценка	НП		УТГ			
Упражнение	баллы	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	Св. 3 лет
Общая физическая подготовленность							
Бег 30 м. (сек)	5	5,6 и меньше	5,3 и меньше	5,1 и меньше	4,9 и меньше	4,7 и меньше	4,6 и меньше
	4	5,7-5,8	5,4-5,5	5,2-5,3	5,0-5,1	4,8-4,9	4,7-4,8
	3	5,9-6,0	5,6-5,7	5,4-5,5	5,2-5,3	5,0-5,1	4,9-5,0
	2	6,1-6,2	5,8-5,9	5,6-5,7	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,2
	1	6,3 больше	6,0 и больше	5,8 и больше	5,6 и больше	5,4 и больше	5,3 и больше
бег 1,500 м.	5	5,35 и меньше	5,21 и меньше	5,10 и меньше	5,00 и меньше	4,50 и меньше	4,31 и меньше
	4	5,35-6,15	5,21-6,05	5,10-5,46	5,00-5,33	4,50-5,21	4,31-5,10
	3	6,15-7,14	6,05-6,49	5,46-6,31	5,33-6,15	5,21-6,00	5,10-5,46

	2	7,14-8,35	6,49-7,54	6,31-7,30	6,15-7,08	6,00-6,49	5,46-6,30
	1	8,35 и больше	7,54 и больше	7,30 и больше	7,08 и больше	6,49 и больше	6,31 и больше
Челночный бег 3x10 (сек)	5	7,9-	7,7-	7,7-	7,6-	7,3-	7,5-
	4	8,6-8,0	8,3-7,8	8,2-7,8	8,0-7,7	7,9-7,4	7,8-7,5
	3	10,1-8,7	9,4-8,4	9,5-8,3	9,0-8,1	9,0-8,0	8,6-7,8
	2	10,8-10,2	9,9-9,5	10,0-9,6	9,4-9,1	9,7-9,1	8,9-8,7
	1	-10,9	-10,0	-10,1	-9,5	-9,8	-9,0
Прыжки в длину с места (см)	5	170 и больше	182 и больше	198 и больше	213 и больше	238 и больше	251 и больше
	4	155-171	165-181	183-197	198-212	219-237	235-250
	3	140-154	150-164	168-182	183-197	200-218	219-234
	2	125-139	135-149	153-167	168-182	181-199	203-218
	1	124 и меньше	134 и меньше	152 и меньше	167 и меньше	180 и меньше	202 и меньше
подтягивание	5	5 и больше	7 и больше	9 и больше	11 и больше	13 и больше	15 и больше
	4	4	5-6	6-8	8-10	10-12	11-14
	3	3	3-4	4-5	5-7	6-9	7-10
	2	2	2	2-3	2-4	2-5	2-6
	1	1	1	1	1	1	2

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочной группы 1 года обучения, набрать не менее 15 баллов.

Для учебно-тренировочных групп 2, 3 и св. 3-ех лет обучения не менее 16 баллов

Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки 9-11 лет

Девочки и девушки

Группа	Оценка баллы	НП		УТГ			
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	Св. 3 лет
Упражнени е							
Общая физическая подготовленность							
Бег 30 м. (сек)	5	5, 6 и меньше	5, 5 и меньше	5, 2 и меньше	5, 1 и меньше	4, 9 и меньше	4, 8 и меньше
	4	5,9-6,0	5,64-5,7	5,32-5,4	5,2-5,3	5,0-5,1	4,9-5,0
	3	6,1-6,2	5,8-5,9	5,5-5,6	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,2
	2	6,3-6,4	6,0-6,1	5,7-5,8	5,6-5,7	5,4-5,5	5,3-5,4
	1	6, 5 и больше	6, 2 и больше	5, 9 и больше	5, 8 и больше	5, 6 и больше	5, 5 и больше
Бег 1,500 м.	5	6, 0 и меньше	5, 46 и меньше	5, 33 и меньше	5, 21 и меньше	4, 10 и меньше	5, 00 и меньше
	4	6,00-6,40	5,46-6,23	5,33-6,08	5,21-5,52	5,10-5,40	5,0-5,52
	3	6,40-7,30	6,23-7,08	5,08-6,50	5,52-6,10	5,40-6,15	5,52-6,00
	2	7,30-8,35	7,00-8,07	6,50-7,41	6,10-7,19	6,15-6,58	6,00-6,38
	1	8, 35 и больше	7, 07 и больше	7, 41 и больше	7, 019и больше	6, 58 и больше	6, 38 и больше

[illegible]

12	водных лыж	пара	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
13	Чешки для батута	пара	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
14	Гидрожилет	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
15	Гидрокостюм длинный	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
16	Гидрокостюм короткий	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
17	Дресюта	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
18	Шлем для водного трюка	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
19	Шлем для зимнего трюка	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
20	Наколенники летние	пара	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
21	Наколенники зимние	пара	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
22	Наколенники эластичные	пара	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

			Единицы обеспечения	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки									

[illegible]

9	Мазь для зимы	комплект	команда	10	1	10	1	10	1	10	1	-	-
10	Парафин	комплект	команда	10	1	10	1	10	1	10	1	-	-
11	порошки	комплект	команда	10	1	10	1	10	1	10	1	-	-
12	Утюг	штука	команда	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
13	Цикли	штука	команда	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
14	Лопата	штука	команда	3	1	3	1	3	1	3	1	-	-
15	Гризли (инструмент для вырезки и трамплина)	штука	команда	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
16	Рейк (инструмент для выравнивания транзита)	штука	команда	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
17	Угломер электронный	штука	команда	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
18	Рация	штука	команда	3	1	3	1	3	1	3	1	-	-
19	Спидган (прибор для измерения скорости)	штука	команда	1	1	1	1	1	1	2	1	-	-
20	Анемометр (прибор для	штука	команда	1	1	1	1	1	1	2	1	-	-

[illegible]

[illegible]

[illegible]

49	Верста к переносной для установки лыж	штука	команда	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
50	Велосипеды спортивные	штука	человек	-	-	-	-	-	-	1	2	1	2

Приложение 30
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по фристайл могулу

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по горнолыжному спорту.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	10	8	416
	НП – 2	8	10	520
	УТГ – 1	8	12	624
	УТГ – 2	8	14	728
	УТГ – 3	6	18	936
	УТГ св. 3	6	20	1040
	СС – 1	5	24	1248
	СС – 2	4	26	1352
	СС св. 2	4	28	1456
	ВСМ	3	32	1664
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Юноши 12-13 лет включительно	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/ этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	Юниоры 14-19 лет включительно			
	молодежь/20-21 лет включительно			
	взрослые/22 года и старше			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладн ым видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международн ы м соревнования м	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановите л ь н ы е мероприятия	Мероприятия д л я комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	10 дней	1 день	
	УТГ – 1	до 21	18 дней	10 дней		
	УТГ – 2	до 21	18 дней	10 дней		
	УТГ – 3	до 21	18 дней	10 дней		
	УТГ св. 3	до 21	18 дней	10 дней		
	СС – 1	до 21	18 дней	10 дней		
	СС – 2	до 21	18 дней	10 дней		
	СС св. 2	до 21	18 дней	10 дней		
	ВСМ	до 21	18 дней	10 дней		
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (	Юноши 12-13 л е т включительно	21	18	до 14 дней		
	Юниоры 14- 19 л е т включительно	21	18	до 14 дней		
	молодежь/20- 21 л е т включительно	21	18	до 14 дней		
	взрослые/22 года и старше	21		до 14 дней		Определяется администраци е й организаций на текущий

Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)			18		До 2-х дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	3	0	0
	УТГ – 1	0	5	5	3	0	5
	УТГ – 2	0	5	5	3	0	5
	УТГ – 3	0	5	5	3	0	5
	УТГ св. 3	8	5	5	3	8	5
	СС – 1	8	5	5	3	8	5
	СС – 2	8	5	5	3	8	5
	СС св. 2	8	5	5	3	8	5
	ВСМ	12	5	5	3	8	5
	Клубы секции /	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организаци и , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					
		В соответствии с требованиями ГВСМ					

спорта (УФКиС Республика нский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, Управлении и л и местные ДРС, ЦПОР)		
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован ия по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

	Обеспечение медалями					

[illegible]

ые сор евн ова ния						2	6		2	6		

Женщины

Вид ы сор евн ова ний	Обеспечение медалями														
	Девочки (не старше 11 лет)			Девочки (не старше 13 лет)			Девушки (12-13 лет)		Юниорки (14-19 лет)		Молодежь (20-21 года)		Взрослые (22 года и старше)		Ветеран ы (35 лет и старше)
	Кол -во ком плек кто в	Кол -во мед але й	Кол-во комплек тов	Кол -во мед але й	Кол-во комплек тов	Кол -во мед але й	Кол-во комплек тов	Кол -во мед але й	Кол-во комплек тов	Кол -во мед але й	Кол-во комплек тов	Кол -во мед але й	Кол-во комплек тов	Кол -во мед але й	Кол -во мед але й
Обл аст ные тур нир ы															
Рес пуб лик анс кие тур нир ы															
Оф ици аль ные обл аст ные сор евн ова ния	8	24	8	24	8	24	8	24	8	24					
Оф ици аль ные рес пуб лик анс кие сор	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6			6		

евн ова ния										2			
Ме жду нар одн ые сор евн ова ния							2	6		2	6		

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту 1 категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры			0	0	0
Областные турниры			0	0	0
Республикански е турниры			0	0	0
Официальные областные соревнования	5	3	2	0	0
Официальные республикански е соревнования	4	3	2	0	1

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:	50	Всестороннее физическое развитие с помощью игр, эстафет, других видов спорта . Приоритет - ловкость, гибкость, координация, скорость, прыжки.
ОФП	35	
СФП	15	
		Освоение элементарных прыжковых упражнений,

Техническая	30	приседаний, по времени в стойке горнолыжника, изучение техники простейших разворотов 180 гр. Аэробика, силовые тренировки, гибкость, упражнения на баланс
Тактическая	10	Простейшая элементарная техника.
Теоретическая	10	Физическая культура и спорт в казахстане. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Теоретические основы выполнения технических элементов.
Психологическая		-
Инструкторская и судейская Практика		-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	50	Развитие гибкости, ловкости, двигательнo-координацион н ы х способностей. Подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на скакалках, с препятствиям и.
ОФП	25	
СФП	25	
Техническая	30	Закрепление техники основных элементов.
Тактическая	10	Простейшая элементарная техника.
		Гигиенически е требования к занимающимс

Теоретическая	5	я спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и , травматизма в спорте. Воспитание нравственных качеств спортсмена. Техника игры и техническая подготовка.
Психологическая	5	Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, нормирование установки на тренировочную деятельность.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-

Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения

В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	40	Общеразвивающая программа, совершенствование развития ловкости и координации. Использование игр с мячом (футбол, баскетбол, теннис и др.).
ОФП	30	
СФП	10	
Техническая	40	Совершенствование техники. Освоение различных прыжковых видов. Развороты.
Тактическая	10	Основы тактики. Изучение простых упражнений.
Теоретическая	5	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований.
Психологическая	5	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач.

Инструкторская и судейская Практика	-	
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	40	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей спортсменов по повышению функциональных возможностей их организма. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений.
ОФП	20	
СФП	20	
Техническая	40	Совершенствование технических упражнений. Совершенствование различных упражнений. Совершенствование скольжения на лыжах.
Тактическая	10	Совершенствование различных специальных упражнений. Формирование индивидуального скольжения на лыжах.
Теоретическая	5	Основные тенденции развития фристайла в Казахстане и мире. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки. Роль физической и специальной подготовки спортсмена.
Психологическая	3	Обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях
Инструкторская и судейская Практика	2	Развитие навыков и умений по организации учебно-тренировочного занятия, (построение группы, основные упражнения в движении). Совершенствование умений для проведения разминки в группе. Участие в судействе городских соревнований в роли судьи.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	30	Преимущественное развитие анаэробных возможностей организма быстроты и реакции. Езды на лыжах на развитие скорости. Тренировка техники спусков и прохождения бугров, совершенствуя эффективное скольжение и перемещения, силы, с использованием веса тела.
ОФП	20	

СФП	10	Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений на трассе с соответствующим количеством бугров, технической выносливости.
Техническая	50	Совершенствование технических элементов, борьба со скованностью, тренировка на склоне по трассе. Совершенствование прыжков.
Тактическая	10	Совершенствование тактических упражнений. Развитие тактического мышления.
Теоретическая	5	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Основы тактики и тактическая подготовка.
Психологическая	4	Закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
Инструкторская и судейская Практика	1	Определение и исправление ошибок в выполнении техники прыжков. Развитие организационных способностей, для проведения индивидуальной работы с младшими товарищами по совершенствованию техники. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, судьи-счетчика.
Всего	100 %	

Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения

В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	30	Развитие специальной выносливости, ловкости, гибкости, быстроты передвижений на лыжах на длинных трассах или используя интервальный метод (проходя трассу по участкам с интервалами отдыха). Увеличение роли специальной физической подготовки.
ОФП	19	
СФП	11	
Техническая	41	Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости выполнения на склоне. Усиление упражнения на растяжение подколенных сухожилий, сгибателей бедра и четырехглавой мышцы. Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля.

		Разучивание новых сложных упражнений, различных по длине трассы и с разнообразным склоном сложности.
Тактическая	17	Совершенствование тактике. Моделирование соревновательных спусков
Теоретическая	6	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Техничко-тактическая подготовка.
Психологическая	5	Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.
Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков по руководству командой на соревнованиях. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-секунданты и в составе секретариата.
Всего	100 %	
Группа Спортивного Совершенствования 1-Го Года Обучения		
В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	24	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений на лыжах, выносливости и быстрой силы.
ОФП	12	Применение легких утяжелений.
СФП	12	Увеличение роли специальной физической подготовки. физические упражнения на силу, силовую выносливость, гибкость, ловкость, бег и ускорения до 100 м (высокой интенсивности), бег и кросс низкой и средней интенсивности (при ЧСС от 130 до 160 уд/мин)
Техническая	42	Работа над повышением прохождения бугров, стабильности и быстроты в трассе. Совершенствованием техники прыжков с трамплина. Расширение зон вариативности прохождения трассы для повышения возможностей управления полетом с трамплина: силой и скоростью заезжать на трамплин, направлением, траекторией полета, скоростью полета и приземления.
Тактическая	22	Составление тактических планов прохождения трассы с конкретными упражнениями.
		Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и специальная

Теоретическая	6	психологическая подготовка. Тактический разбор спуска, разработка тактических комбинаций.
Психологическая	5	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно составлять план тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Проведение анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
Всего	100 %	

Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	30	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	15	
СФП	15	
Техническая	40	Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений.
Тактическая	20	Тренировочные спуски на время, с выполнением тактических установок тренера.
Теоретическая	5	Общая и специальная психологическая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Тактический разбор спуска, разработка тактических комбинаций. Установка трассы разной сложности.
Психологическая	4	Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.
		Умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализа тренировочных и

Инструкторская и судейская Практика	1	соревновательных нагрузок. Участие в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	20	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	9	
СФП	11	
Техническая	35	Совершенствование прохождения трассы.
Тактическая	30	Составление тактических планов индивидуального и параллельного могула.
Теоретическая	8	Общая и специальная психологическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Тактический разбор спусков, разработка тактических упражнений. Установка трассы гиганта на спуск с горы, разбор результатов спуска.
Психологическая	6	Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов
Инструкторская и судейская Практика	1	Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	20	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки, как базы для совершенствования спуска различных дисциплин.
ОФП	8	
СФП	12	
Техническая	32	Развитие индивидуального стиля прохождения трассы. Совершенствование спуска с горы на лыжах.
		Составление тактических планов спуска, с разными склонами сложности. Разработка

Тактическая	34	индивидуальных тактических планов по трассе разбор спусков и подготовка тактической стратегии.
Теоретическая	7	Основные тенденции развития фристайла в Казахстане и мире. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор стартов, разработка тактических прохождений трасс. Установка на старты и разбор результатов.
Психологическая	6	Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать.
Инструкторская и судейская Практика	1	Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами. Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений. Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство соревнований.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Мальчики и юноши

Группа	Оценка баллы	НП		УТГ			
Упражнени е		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	Св. 3 лет
Общая физическая подготовленность							
Бег 30 м. (сек)	5	5, 6 и меньше	5, 3 и меньше	5, 1 и меньше	4, 9 и меньше	4, 7 и меньше	4, 6 и меньше
	4	5,7-5,8	5,4-5,5	5,2-5,3	5,0-5,1	4,8-4,9	4,7-4,8
	3	5,9-6,0	5,6-5,7	5,4-5,5	5,2-5,3	5,0-5,1	4,9-5,0
	2	6,1-6,2	5,8-5,9	5,6-5,7	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,2
	1	6,3 больше	6, 0 и больше	5, 8 и больше	5, 6 и больше	5, 4 и больше	5, 3 и больше
бег 1,500 м.	5	5,35 и меньше	5,21и меньше	5,10 и меньше	5,00 и меньше	4,50 и меньше	4,31 и меньше
	4	5,35-6,15	5,21-6,05	5,10-5,46	5,00-5,33	4,50-5,21	4,31-5,10
	3	6,15-7,14	6,05-6,49	5,46-6,31	5,33-6,15	5,21-6,00	5,10-5,46
	2	7,14-8,35	6,49-7,54	6,31-7,30	6,15-7,08	6,00-6,49	5,46-6,30
	1	8,35 и больше	7,54 и больше	7,30 и больше	7,08 и больше	6,49 и больше	6,31 и больше
	5	7,9-	7,7-	7,7-	7,6-	7,3-	7,5-
	4	8,6-8,0	8,3-7,8	8,2-7,8	8,0-7,7	7,9-7,4	7,8-7,5

Челночный бег 3х10 (сек)	3	10,1-8,7	9,4-8,4	9,5-8,3	9,0-8,1	9,0-8,0	8,6-7,8
	2	10,8-10,2	9,9-9,5	10,0-9,6	9,4-9,1	9,7-9,1	8,9-8,7
	1	-10,9	-10,0	-10,1	-9,5	-9,8	-9,0
Прыжки в длину с места (см)	5	1 7 0 и больше	1 8 2 и больше	1 9 8 и больше	2 1 3 и больше	2 3 8 и больше	2 5 1 и больше
	4	155-171	165-181	183-197	198-212	219-237	235-250
	3	140-154	150-164	168-182	183-197	200-218	219-234
	2	125-139	135-149	153-167	168-182	181-199	203-218
	1	1 2 4 и меньше	1 3 4 и меньше	1 5 2 и меньше	1 6 7 и меньше	1 8 0 и меньше	2 0 2 и меньше
подтягивание	5	5 и больше	7 и больше	9 и больше	11 и больше	13 и больше	15 и больше
	4	4	5-6	6-8	8-10	10-12	11-14
	3	3	3-4	4-5	5-7	6-9	7-10
	2	2	2	2-3	2-4	2-5	2-6
	1	1	1	1	1	1	2

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочной группы 1 года обучения, набрать не менее 15 баллов.

Для учебно-тренировочных групп 2, 3 и св. 3-ех лет обучения не менее 16 баллов

Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки 9-11 лет

Девочки и девушки

Группа	Оценка баллы	НП		УТГ			
Упражнени е		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	Св. 3 лет
Общая физическая подготовленность							
Бег 30 м. (сек)	5	5, 6 и меньше	5, 5 и меньше	5, 2 и меньше	5, 1 и меньше	4, 9 и меньше	4, 8 и меньше
	4	5,9-6,0	5,64-5,7	5,32-5,4	5,2-5,3	5,0-5,1	4,9-5,0
	3	6,1-6,2	5,8-5,9	5,5-5,6	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,2
	2	6,3-6,4	6,0-6,1	5,7-5,8	5,6-5,7	5,4-5,5	5,3-5,4
	1	6, 5 и больше	6, 2 и больше	5, 9 и больше	5, 8 и больше	5, 6 и больше	5, 5 и больше
бег 1,500 м.	5	6, 0 и меньше	5,46 и меньше	5,33 и меньше	5,21 и меньше	4,10 и меньше	5,00 и меньше
	4	6,00-6,40	5,46-6,23	5,33-6,08	5,21-5,52	5,10-5,40	5,0-5,52
	3	6,40-7,30	6,23-7,08	5,08-6,50	5,52-6,10	5,40-6,15	5,52-6,00
	2	7,30-8,35	7,00-8,07	6,50-7,41	6,10-7,19	6,15-6,58	6,00-6,38
	1	8,35 и больше	7,07 и больше	7,41 и больше	7,019и больше	6,58 и больше	6,38 и больше
Челночный бег 3x10 (сек)	5	7,9-	8,1-	7,9-	7,9-	7,8-	8,2-
	4	8,6-8,0	8,7-8,2	8,5-8,0	8,3-8,0	8,2-7,9	8,7-8,3
	3	10,2-8,7	9,9-8,8	9,2-8,6	9,3-8,4	9,2-8,3	9,2-8,8
	2	10,9-10,3	10,5-10,0	10,3-9,3	9,7-9,4	9,6-9,3	9,7-9,3
	1	-11,0	-10,6	-10,4	-9,8	-9,7	-9,8

[illegible]

8	Мазь для лыж	комплект	команда	10	1	10	1	10	1	10	1	-	-
9	Парафин для лыж	комплект	команда	10	1	10	1	10	1	10	1	-	-
10	Порошок для лыж	комплект	команда	10	1	10	1	10	1	10	1	-	-
11	Вешки горнолыжные	штука	команда	-	-	-	-	-	-	60	1	-	-
12	Инструмент для приговления лыж	комплект	команда	1	1	-	-	-	-	1	1	-	-
13	Шуруповерт	комплект	команда	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-
14	Батут	штука	команда	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
15	Тренажер корректор	штука	команда	-	-	-	-	1	10	1	10	-	-
16	Хронометраж-секундомер	штука	команда	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-
17	Тренажер для офп	штука	команда	5	1	5	1	5	1	5	1	-	-
18	Рация	пара	команда	-	-	-	-	-	-	6	2	6	2
19	Электростимулятор	штука	команда	-	-	-	-	-	-	8	4	-	-
20	Покрывало для водных	метр	команда	-	-	-	-	-	-	50	3	-	-

	трамплинов											-	
21	Велосипед	штука	человек	-	-	-	-	1	3	1	3	-	-
22	Водные лыжи	пара	человек	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-

Приложение 31
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по горнолыжному спорту

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов . Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по горнолыжному спорту.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)

Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	10	8	416
	НП – 2	8	10	520
	УТГ – 1	8	12	624
	УТГ – 2	8	14	728
	УТГ – 3	6	18	936
	УТГ св. 3	6	20	1040
	СС – 1	5	24	1248
	СС – 2	4	26	1352
	СС св. 2	4	28	1456
	ВСМ	3	32	1664
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Юноши до 15 лет включительно	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	Юниоры 16-19 лет включительно			
	молодежь/20-21 лет включительно			
	взрослые/22 года и старше			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

развитие физической культуры и спорта	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международн ы м соревнования м	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановите л ь н ы е мероприятия	Мероприятия д л я комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	18	14	до 14 дней		
	УТГ – 2	18	14	до 14 дней		
	УТГ – 3	18	14	до 14 дней		
	УТГ св. 3	18	14	до 14 дней		
	СС – 1	21	18	до 14 дней		
	СС – 2	21	18	до 14 дней		
	СС св. 2	21	18	до 14 дней		
	ВСМ	21	21	до 14 дней		
	Клубы/секции	21	21	до 14 дней		
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры,	Юноши до 15 л е т включительно	18	14	до 14 дней		
	Юниоры 16- 19 л е т включительно	18	14	до 14 дней		
	молодежь/20- 21 л е т включительно	21	18	до 14 дней		
	взрослые/22 года и старше	21		до 14 дней	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом	Определяется администраци е й организаций на текущий тренировочны й год, в соответствии с календарным

Управлении или местные ДРС, ЦПОР)			18		комплексного медицинского обследования	планом спортивных мероприятий
Спортивные федерации, организации, организующи е соревнования п о военно-прикл адным и служебно-при кладным видам спорта, ведомственны е спортивные общества и общественны е объединения, центры физической культуры, осуществляю щие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

		Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	У Т С к международ н ы м соревнован иям	У Т С к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	0	4	2	0	0	2
	УТГ – 2	0	4	2	0	0	3
	УТГ – 3	1	4	1	0	0	4
	УТГ св. 3	1	4	1	0	1	4
	СС – 1	3	5	1	0	3	5
	СС – 2	4	5	1	0	4	5
	СС св. 2	4	5	1	0	4	5
	ВСМ	5	5	1	0	5	5
	Клубы секции /	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организаци и , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам спорта (Р еспублика нский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры,	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					
		В соответствии с требованиями ГВСМ					

Управлении и л и местные ДРС, ЦПОР)	УФКиС	
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован и я по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

[illegible]

	пле кто в	але й	Кол-во комплек тов	але й	Кол-во комплек тов	але й	Кол-во комплек тов	але й	Кол-во комплек тов	але й	Кол-во комплек тов	але й	Кол-во комплек тов	але й
Обл аст ные тур нир ы	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	5	15	5	15
Рес пуб лик анс кие тур нир ы	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	5	15	5	15
Оф ици аль ные обл аст ные сор евн ова ния	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	5	15	5	15
Оф ици аль ные рес пуб лик анс кие сор евн ова ния	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	5	15	5	15
Ме жду нар одн ые сор евн ова ния	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	5	15	5	15

Женщины

Обеспечение медалями

[illegible]

ые сор евн ова ния	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	5	15	5	15

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	не менее 15 человек	10 человек	1 человек	0	0
Областные турниры	не менее 25 человек	10 человек	2 человек	1 человек	0
Республикански е турниры	не менее 25 человек	15 человек	5-10 человек	3-5 человек	1 человека
Официальные областные соревнования	не менее 25 человек	10 человек	2 человек	1 человек	0
Официальные республикански е соревнования	не менее 25 человек	15 человек	5-10 человек	3-5 человек	1 человека

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:	45	Всестороннее физическое развитие с помощью игр, эстафет, других видов спорта . Приоритет - ловкость, гибкость, координация, скорость, прыжки.
ОФП	33	
СФП	12	
Техническая	40	Освоение элементарных прыжковых упражнений, приседаний, по времени в стойке горнолыжника, изучение техники простейших разворотов 180 гр. Аэробика, силовые тренировки, гибкость, упражнения на баланс
Тактическая	10	Простейшая элементарная техника.

Теоретическая	5	Физическая культура и спорт в казахстане. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Теоретические основы выполнения технических элементов.
Психологическая	-	-
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	40	Развитие
ОФП	28	гибкости, ловкости, двигательнo-координацион н ы х способностей. Подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на скакалках, с препятствиям и.
СФП	12	
Техническая	45	Закрепление техники основных элементов.
Тактическая	10	Простейшая элементарная техника.
Теоретическая	4	Гигиенически е требования к занимающимс я спортом. Режим дня спортсмена. Профилактик а заболеваемос т и , травматизма в спорте.

		Воспитание нравственных качеств спортсмена. Техника игры и техническая подготовка.
Психологическая	1	Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, нормирование установки на тренировочную деятельность.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	35	Общеразвивающая программа, совершенствование развития ловкости и координации. Использование игр с мячом (футбол, баскетбол, теннис и др.).
ОФП	24	
СФП	11	
Техническая	45	Совершенствование техники. Освоение различных прыжковых видов. Развороты.
Тактическая	11	Основы тактики.. Изучение простых упражнений.
Теоретическая	5	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований.
Психологическая	3	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач.
Инструкторская и судейская Практика	1	Овладение терминологией настольного тенниса и применение ее на занятиях.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Физическая (всего). Из них :	34	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей спортсменов по повышению функциональных возможностей их организма. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений.
ОФП	22	
СФП	12	
Техническая	43	Совершенствование технических упражнений. Совершенствование различных упражнений. Совершенствование скольжения на лыжах.
Тактическая	12	Совершенствование различных специальных упражнений. Формирование индивидуального скольжения на лыжах.
Теоретическая	5	Основные тенденции развития горных лыж в Казахстане и мире. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки. Роль физической и специальной подготовки спортсмена.
Психологическая	5	Обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях
Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков и умений по организации учебно-тренировочного занятия, (построение группы, основные упражнения в движении). Совершенствование умений для проведения разминки в группе. Участие в судействе городских соревнований в роли судьи.
Всего	100 %	

Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения

В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	30	Преимущественное развитие анаэробных возможностей организма быстроты и реакции. Езды на лыжах на развитие скорости. Тренировка техники спусков и поворотов, совершенствуя эффективное скольжение на прямых участках и в поворотах, силы, с использованием веса тела.
ОФП	20	
СФП	10	Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений трасс слалома и слалом-гигант на лыжах 100-150 м с соответствующим количеством ворот, технической выносливости.
Техническая	43	Совершенствование технических элементов, борьба со скованностью, тренировка на

		склоне техническим слалом. Совершенствование объезда вешек, ворот.
Тактическая	15	Совершенствование тактических упражнений. Развитие тактического мышления.
Теоретическая	6	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Основы тактики и тактическая подготовка.
Психологическая	5	Закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
Инструкторская и судейская Практика	1	Определение и исправление ошибок в выполнении техники в слаломе, гиганте, скоростном спуске. Развитие организационных способностей, для проведения индивидуальной работы с младшими товарищами по совершенствованию техники. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, судьи-счетчика.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	30	Развитие специальной выносливости, ловкости, гибкости, быстроты передвижений на лыжах на длинных трассах или используя интервальный метод (проходя трассу по участкам с интервалами отдыха). Увеличение роли специальной физической подготовки.
ОФП	19	
СФП	11	
Техническая	41	Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости выполнения на склоне супер гиганте. Усиление упражнения на растяжение подколенных сухожилий, сгибателей бедра и четырехглавой мышцы. Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля. Разучивание новых сложных упражнений с верхним, нижним, боковым торможением в дугу, различных по длине трассы и с разнообразным склоном сложности.
Тактическая	17	Совершенствование тактике. Моделирование соревновательных спусков
		Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль

Теоретическая	6	спортивной подготовки. Технико-тактическая подготовка. Старты на лыжах с горы с упражнениями разной сложности на спуске и разбор результатов.
Психологическая	5	Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.
Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков по руководству командой на соревнованиях. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-секундантриста и в составе секретариата.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	24	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений на лыжах, выносливости и быстрой силы.
ОФП	12	Применение легких утяжелений.
СФП	12	Увеличение роли специальной физической подготовки. физические упражнения на силу, силовую выносливость, гибкость, ловкость, бег и ускорения до 100 м (высокой интенсивности), бег и кросс низкой и средней интенсивности (при ЧСС от 130 до 160 уд/мин)
Техническая	42	Работа над повышением прохождения ворот, стабильности и быстроты в дуге. Совершенствованием техники и тактики слалома и слалома-гиганта. Расширение зон вариативности прохождения ворот для повышения возможностей управления полетом с трамплина: силой и скоростью входить в вераж, направлением, траекторией полета, скоростью полета и отскока от вешки.
Тактическая	22	Составление тактических планов прохождения трассы с конкретными упражнениями.
Теоретическая	6	Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор спуска, разработка тактических комбинаций прохождения ворот. Установка

		на склоне слаломных вешек и разбор результатов спуска.
Психологическая	5	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно составлять план тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Проведение анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	24	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	10	
СФП	14	
Техническая	38	Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений.
Тактическая	26	Тренировочные спуски на время, с выполнением тактических установок тренера.
Теоретическая	6	Общая и специальная психологическая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Тактический разбор спуска, разработка тактических комбинаций. Установка трассы разной сложности на старты технического слалома с горы и разбор результатов.
Психологическая	5	Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.

Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	22	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	9	
СФП	13	
Техническая	32	Совершенствование технического слалома.
Тактическая	32	Составление тактических планов всех видов дисциплин .
Теоретическая	7	Общая и специальная психологическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Тактический разбор спусков, разработка тактических упражнений. Установка трассы гиганта на спуск с горы, разбор результатов спуска.
Психологическая	6	Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов
Инструкторская и судейская практика	1	Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	20	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки, как базы для совершенствования спуска различных дисциплин.
ОФП	8	
СФП	12	
Техническая	32	Развитие индивидуального стиля скольжения на лыжах. Совершенствование спуска с горы на лыжах.

Тактическая	34	Составление тактических планов спуска с горы на лыжах, с разными склонами сложности. Разработка индивидуальных тактических планов по трассе разбор спусков и подготовка тактической стратегии.
Теоретическая	7	Основные тенденции развития горных лыж в Казахстане и мире. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор стартов, разработка тактических прохождений маркированных трасс. Установка на старты и разбор результатов.
Психологическая	6	Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать.
Инструкторская и судейская Практика	1	Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами. Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений. Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство соревнований.
ВСЕГО	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки (мальчики/девочки 7-9 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	Девочки			Мальчики		
		7 лет	8 лет	9 лет	7 лет	8 лет	9 лет
1	2	3	4	5	6	7	8
Бег на 20 м	5	5,4	5,2	5,0	5,4	5,2	5,0
	4	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2
	3	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4
	2	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 15 с	5	8	11	14	8	11	14
	4	7	10	13	7	10	13
	3	6	9	11	6	9	11
	2	5	8	10	5	8	10
Прыжок в длину с места	5	120	130	140	120	130	140
	4	119-115	129-125	139-135	119-115	129-125	139-135
	3	114-110	124-120	134-130	114-110	124-120	134-130
	2	109-105	119-115	129-125	109-105	119-115	129-125
	5	5	7	9	5	7	9
	4	4	6	8	4	6	8

Отжимания от пола в упоре лежа	3 2	3 2	5 4	7 6	3 2	5 4	7 6
Челночный бег 3X10 м	5 4 3 2	9,5 9,6-10,0 10,1-11,4 11,5-12,0	9,0 9,1-9,6 9,7-10,7 10,8-11,1	8,5 8,6-9,1 9,2-9,7 9,8-10,4	9,5 9,6-10,0 10,1-11,4 11,5-12,0	9,0 9,1-9,6 9,7-10,7 10,8-11,1	8,5 8,6-9,1 9,2-9,7 9,8-10,4
Непрерывный бег 5 мин	5 4 3 2	780 779-730 729-690 689-650	880 879-840 839-800 799-760	940 939-890 889-840 839-790	780 779-730 729-690 689-650	880 879-840 839-800 799-760	940 939-890 889-840 839-790
Передвижение в 3-хметровой зоне	5 4 3 2	14 13-12 11-10 9-8	15 14-13 12-11 10-9	16 15-14 13-12 11-10	14 13-12 11-10 9-8	15 14-13 12-11 10-9	16 15-14 13-12 11-10

(девушки, 10-13 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	10 лет	11 лет	12 лет	13лет
1	2	3	4	5	6
Бег 30 метров	5 4 3 2	5,6 5,7-5,8 5,9-6,0 6,1-6,2	5,5 5,6-5,7 5,8-5,9 6,0-6,1	5,4 5,3-5,6 5,7-5,8 5,9-6,0	5,3 5,4-5,5 5,6-5,7 5,8-5,9
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с	5 4 3 2	33 32-31 30-28 27-26	38 37-36 35-33 32-31	43 42-41 40-38 37-36	48 47-46 45-43 42-40
Прыжок в длину с места	5 4 3 2	150 149-145 144-140 139-135	160 159-155 154-150 149-145	170 169-165 164-160 159-155	180 179-175 174-170 169-165
Отжимания от пола в упоре лежа	5 4 3 2	11 10-9 8-7 6-5	12 11-10 9-8 7-6	13 12-11 10-9 8-7	14 13-12 11-10 9-8
Челночный бег 3X10 м	5 4 3 2	8,3 8,4-9,0 9,1-9,9 10,0-11,0	8,0 8,1-8,7 8,8-9,9 10,0-10,5	7,9 8,0-8,5 8,6-9,3 9,4-9,7	7,8 7,9-8,2 8,3-9,2 9,3-9,6
Непрерывный бег 5 мин	5 4 3 2	1150 1149-1070 1069-980 979-920	1220 1219-1180 1179-1080 1079-980	1320 1319-1220 1219-1120 1119-1019	1400 1399-1300 1299-1200 1199-1000
Передвижение в 3-хметровой зоне (вправо-влево)	5 4 3 2	17 16-15 14-13 12-11	19 18-17 16-15 14-13	21 20-19 18-17 16-15	22 21-20 19-18 17-16

(юноши, 10-13 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет
Бег 30 метров	5	5,3	5,1	5,0	4,8
	4	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,3	4,9-5,0
	3	5,6-5,7	5,4-5,5	5,4-5,5	5,1-5,2
	2	5,8-6,0	5,6-5,8	5,6-5,7	5,3-5,4
Прыжки боком ч е р е з гимнастическую скамейку за 30 с	5	34	40	45	50
	4	33-32	39-38	44-43	49-48
	3	31-30	37-36	42-42	47-45
	2	29-28	35-34	41-40	44-42
Прыжок в длину с места	5	160	175	185	195
	4	159-155	174-170	184-180	194-190
	3	154-150	169-165	179-175	189-185
	2	149-145	164-160	174-170	184-180
Отжимания от пола в упоре лежа	5	15	19	22	35
	4	14-13	18-17	21-20	34-33
	3	12-11	16-15	19-18	32-31
	2	10-9	14-13	17-16	30-29
Челночный бег 3X10 м	5	7,7	7,7	7,6	7,5
	4	7,8-8,3	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9
	3	8,4-9,4	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9
	2	9,5-9,9	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3
Непрерывный бег 5 мин	5	1180	1280	1350	1450
	4	1179-1080	1279-1180	1349-1250	1449-1330
	3	1079-1000	1179-1080	1249-1150	1329-1200
	2	999-960	1079-1000	1149-1050	1199-1070
Передвижение в 3-хметровой зоне	5	20	22	24	25
	4	19-18	21-20	23-22	24-23
	3	17-16	19-18	21-20	22-21
	2	15-14	17-16	19-18	20-19

(девушки, 14-18 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
Бег 30 метров	5	5,2	5,1	5,0	4,9
	4	5,1-5,3	5,2-5,4	5,1-5,5	5,0-5,2
	3	5,4-5,5	5,5-5,6	5,6-6,0	5,3-5,5
	2	5,6-5,7	5,7-5,8	6,1-6,5	5,6-6,0
Прыжки боком ч е р е з гимнастическую скамейку за 45 с	5	75	78	81	84
	4	74-73	77-73	80-76	83-79
	3	72-71	72-68	75-71	78-74
	2	70-69	67-64	70-66	73-69
	5	190	200	210	220
	4	189-185	199-195	209-205	219-215
	3	184-180	194-190	204-200	

Прыжок в длину с места	2	179-175	189-185	199-195	214-205 204-200
Отжимания от пола в упоре лежа	5 4 3 2	16 15-14 13-12 11-10	18 17-16 15-14 13-12	20 19-18 17-16 15-14	22 21-20 19-18 17-16
Челночный бег 3X10 м	5 4 3 2	7,8 7,9-8,2 8,3-9,2 9,3-9,6	7,7 7,8-8,3 8,4-9,4 9,5-9,9	7,6 7,7-8,0 8,1-9,0 9,1-9,4	7,5 7,6-7,9 8,0-8,9 9,0-9,3
Непрерывный бег 5 мин	5 4 3 2	1460 1459-1360 1359-1260 1259-1160	1500 1499-1400 1399-1300 1299-1200	1520 1519-1450 1449-1380 1379-1300	1530 1529-1440 1439-1370 1369-1290
Передвижение в 3-хметровой зоне (вправо-влево)	5 4 3 2	24 23-22 21-20 19-18	25 24-23 22-21 20-19	27 26-25 24-23 22-21	28 27-26 25-24 23-22

(юноши, 14-18 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
1	2	3	4	5	6
Бег 30 метров	5 4 3 2	4,7 4,8-5,0 5,1-5,3 5,4-5,5	4,6 4,7-4,8 4,9-5,0 5,1-5,2	4,5 4,6-4,7 4,8-4,9 5,0-5,1	4,4 4,5-4,6 4,7-4,8 4,9-5,0
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 45 с	5 4 3 2	75 74-71 70-69 68-65	80 79-78 77-75 74-72	84 83-80 79-74 73-70	86 85-83 82-81 80-78
Прыжок в длину с места	5 4 3 2	210 209-205 204-200 199-195	220 219-215 214-210 209-205	230 229-225 224-220 219-215	240 239-235 234-230 229-225
Подтягивание в висе на перекладине	5 4 3 2	6 5 4 3	7 6 5 4	8 7 6 5	10 9 8 7
Челночный бег 3X10 м	5 4 3 2	7,3 7,4-7,7 7,8-8,0 8,1-8,4	7,2 7,3-7,6 7,7-7,9 8,0-8,3	7,0 7,1-7,4 7,5-7,8 7,9-8,2	6,8 6,9-7,2 7,3-7,6 7,7-8,0
Непрерывный бег 5 мин	5 4 3 2	1520 1519-1390 1389-1270 1269-1140	1600 1599-1470 1469-1340 1339-1210	1630 1629-1550 1549-1450 1449-1340	1650 1649-1570 1569-1470 1469-1360

7	к горнолыжный	штука	человек	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1
8	Фиксаторы для голеностопа	комплект	человек	-	-	-	-	1	1	2	1	-	-
9	Фиксаторы коленных суставов	комплект	человек	-	-	-	-	1	1	2	1	-	-
10	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	человек	-	-	-	-	1	1	2	1	-	-
11	Горнолыжные перчатки	пара	человек	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки), комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (человек, учащихся, тренер, учебная группа и т.п.)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки									
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства		Тренеров, тренеров-реподавателей	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)		
1	горнолыжные вещи	штука	человек	100	1	100	1	-	-	-	-	-	-

[illegible]

[illegible]

17	очки	шту ка	чело век	20	1	20	1	20	1	20	1	2	1
18	Спе циал ные горн олы жны е перч атки для подг отов ке лыж	пара	чело век	12	2	14	2	16	2	20	2	12	2
19	Стол суде йски й	шту ка	чело век	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
20	барь ер	шту ка	чело век	40	2	60	2	80	2	100	2	100	2
21	Защ ита спин ы, чере паха	шту ка	чело век	20	2	20	2	20	2	20	2	-	-
22	Палк и слал омн ые	пара	чело век	20	1	20	1	20	1	20	1	2	1
23	Спе циал изир ован ный трен ажер - для отра ботк и техн ики	шту ка	отде лени е	1	2	1	2	1	2	1	2		
24	Палк и спус ковы е	пара	чело век	20	1	20	1	20	1	20	1	-	-

Национальный стандарт спортивной подготовки по хоккею с шайбой

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по хоккею с шайбой.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы)	НП – 1 *	12	8	416
	НП – св. 1 года *	12	10	520
	УТГ – 1 *	10	12	624
	УТГ – 2 *	10	14	728
	УТГ – 3 *	10	18	936
	УТГ св. 3 *	10	20	1040
	СС – 1 *	6	24	1248

всех видов, спортивные секции)	СС – 2 *	6	26	1352
	СС св. 2 *	6	28	1456
	ВСМ	5	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	юноши 14–16 лет включительно	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	юноши/16-18 лет включительно			
	молодежь/18-20 лет включительно			
	взрослые/21 год и старше			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

*- Республиканская программа подготовки хоккеистов "JAS NOMAD"

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международн ы м соревнования м	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановите ль н ы е мероприятия	Мероприятия д л я комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	до 7 дней, 2 раза в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администраци е й организаций на текущий тренировочны й год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	НП – св. 1 года	0	10	до 14 дней		
	УТГ – 1	14	14	до 14 дней		
	УТГ – 2	14	14	до 14 дней		
	УТГ – 3	14	14	до 14 дней		
	УТГ св. 3	14	14	до 14 дней		
	СС – 1	18	18	до 14 дней		
	СС – 2	18	18	до 14 дней		
	СС св. 2	18	18	до 14 дней		
	ВСМ	18	21	до 14 дней		
	Клубы/секции	21	21	до 14 дней		
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	юноши 14–16 л е т включительно	18	14	до 14 дней		
	юноши/16-18 л е т включительно	18	14	до 14 дней		
	молодежь/18- 20 л е т включительно	21	18	до 14 дней		
	взрослые/21 год и старше	21	18	до 14 дней		
Спортивные федерации, организации, организующи						

е соревнования п о военно-прикл адным и служебно-при кладным видам спорта, ведомственны е спортивные общества и общественны е объединения, центры физической культуры, осуществляю щие развитие физической культуры и спорта						

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля ет с я учебно-трен ировочный процесс (с порттивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – св. 1 года	0	0	1	1	0	0
	УТГ – 1	1	1	1	1	1	1
	УТГ – 2	1-2	1	2	1	1-2	1
	УТГ – 3	1-2	1	2	1	1-2	1
	УТГ св. 3	1-2	1	2	1	1-2	1
	СС – 1	1-2	2	2	1	1-2	2
	СС – 2	1-2	2	2	1	1-2	2
	СС св. 2	1-2	2	2	1	1-2	2
	ВСМ	1-2	2	2	1	1-2	2
	Клубы секции /	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					

Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении и ли местные ДРС, ЦПОР)	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2
	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественн		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

[illegible]

Женщины

[illegible]

республиканские соревнования	1	105	1	105	-	-	-	-	1	105
Международные соревнования	-	-	-	-	-	-	1	105	1	105

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	6	-	-	-	-
Областные турниры	6	6	-	-	-
Республиканские турниры	2	2	8	1	1
Официальные областные соревнования	6	6	-	-	-
Официальные республиканские соревнования	-	8	7	-	1

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Спортивно-оздоровительные группы *		
Физическая	50	ОРУ, ОФП, СФП, элементы гимнастики, легкой атлетики, футбола, гандбола, баскетбола, подвижные игры.
Техническая	48	Катание, владение клюшкой
Тактическая	-	
Теоретическая	2	Физическая культура и спорт в Казахстане. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте.
Психологическая	-	-

Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки 1-го года обучения *		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	38,4	ОФП, СФП, гимнастика, легкая атлетика, элементы футбола, гандбола, баскетбола.
Техническая	45,2	Катание, владение клюшкой, броски, передачи.
Тактическая	11,3	Индивидуальная тактика.
Теоретическая	2,8	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила хоккея.
Психологическая	2,3	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач.
Инструкторская и судейская Практика	-	
Всего	100 %	
Группы начальной подготовки свыше 1-го года обучения *		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	38,4	ОФП, СФП, гимнастика, легкая атлетика, футбол, гандбол, баскетбол.
Техническая	45,2	Катание, владение клюшкой, броски, передачи, обучение силовым приемам.
Тактическая	11,3	Индивидуальная, групповая тактика
Теоретическая	2,8	Основные тенденции развития хоккея в Казахстане и мире. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки. Роль физической и специальной подготовки спортсмена.
Психологическая	2,3	Обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях
Инструкторская и судейская Практика	-	
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения *		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	23	ОФП, СФП, гимнастика, легкая атлетика, футбол, гандбол, баскетбол, борьба.

Техническая	49,6	Катание, владение клюшкой, броски, передачи, обучение силовым приемам.
Тактическая	17,9	Индивидуальная, групповая тактика.
Теоретическая	6	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Основы тактики и тактическая подготовка.
Психологическая	3,5	Закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100 %	

Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения *

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	23,8	ОФП, СФП, гимнастика, легкая атлетика, футбол, гандбол, баскетбол, борьба
Техническая	23,8	Катание, владение клюшкой, броски, передачи, обучение силовым приемам.
Тактическая	37,4	Индивидуальная, групповая тактика.
Теоретическая	6,8	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Техничко-тактическая подготовка. Установка на игру и разбор результатов игры.
Психологическая	6,8	Закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
Инструкторская и судейская практика	1,4	Участие в судействе товарищеских игр в роли судьи.
Всего	100 %	

Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения *

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	2,8	ОФП, СФП, гимнастика, легкая атлетика, футбол, гандбол, баскетбол, борьба.
Техническая	20,6	Катание, владение клюшкой, броски, передачи, обучение силовым приемам.
Тактическая	22	Индивидуальная, групповая, командная тактика
		Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль

Теоретическая	38,6	спортивной подготовки. Технико-тактическая подготовка. Установка на игру и разбор результатов игры.
Психологическая	5,3	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Инструкторская и судейская практика	1,1	Участие в судействе товарищеских игр в роли судьи.
Всего	100 %	
учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения *		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	25	ОФП, СФП, гимнастика, легкая атлетика, футбол, гандбол, баскетбол, борьба.
Техническая	20,2	Катание, владение клюшкой, броски, передачи, обучение силовым приемам.
Тактическая	39,5	Индивидуальная, групповая, командная тактика, стратегия.
Теоретическая	9,5	Общая и специальная психологическая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Тактический разбор игр, разработка тактических комбинаций. Установка на игру и разбор результатов игры
Психологическая	4,8	Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.
Инструкторская и судейская практика	1	Участие в судействе товарищеских игр в роли судьи.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения *		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	24,8	ОФП, СФП, гимнастика, легкая атлетика, футбол, гандбол, баскетбол, борьба.
Техническая	22	Катание, владение клюшкой, броски, передачи, обучение силовым приемам.
Тактическая	39,7	Индивидуальная, групповая, командная тактика, стратегия.

Теоретическая	7,9	Общая и специальная психологическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Тактический разбор игр. Установка на игру и разбор результатов игры.
Психологическая	4	Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов
Инструкторская и судейская практика	1,6	Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, линейного судьи.
Всего	100 %	

группа спортивного совершенствования 2-го года обучения *

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	24,5	ОФП, СФП, гимнастика, легкая атлетика, футбол, гандбол, баскетбол, борьба.
Техническая	21,3	Катание, владение клюшкой, броски, передачи, обучение силовым приемам.
Тактическая	41,4	Индивидуальная, групповая, командная тактика, стратегия.
Теоретическая	7,6	Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор игр. Установка на игру и разбор результатов игры
Психологическая	3,7	Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать.
Инструкторская и судейская практика	1,5	Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и элементов. Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство товарищеских игр.
Всего	100 %	

группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет обучения *

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	23,5	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки, как базы для совершенствования игры.
Техническая	20,3	Катание, владение клюшкой, броски, передачи, обучение силовым приемам.

Тактическая	41,4	Индивидуальная, групповая, командная тактика, стратегия.
Теоретическая	9,6	Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор игр. Установка на игру и разбор результатов игры.
Психологическая	3,7	Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать.
Инструкторская и судейская практика	1,5	Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и элементов. Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство командных соревнований.
всего	100 %	

группа высшего спортивного мастерства (весь период)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	22,5	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки, как базы для совершенствования игры.
Техническая	20,3	Катание, владение клюшкой, броски, передачи, обучение силовым приемам.
Тактическая	41,4	Индивидуальная, групповая, командная тактика, стратегия.
Теоретическая	10,6	Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор игр. Установка на игру и разбор результатов игры
Психологическая	3,7	Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать.

Инструкторская и судейская практика	1,5	Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и элементов. Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство командных соревнований.
Всего	100 %	

***- Республиканская программа подготовки хоккеистов "JAS NOMAD"**

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

1. Нормативы общей физической подготовки

(мальчики/девочки 7–9 лет)

В и д контрольно го упражнения	Оценка, баллы	Девочки			Мальчики		
		7 лет	8 лет	9 лет	7 лет	8 лет	9 лет
1	2	3	4	5	6	7	8
Бег на 20 м, сек.	5	5,4	5,2	5,0	5,4	5,2	5,0
	4	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2
	3	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4
Тест "Линейка", см.	5	менее 7,5	менее 7,5	менее 7,5	менее 7,5	менее 7,5	менее 7,5
	4	7,5-20,4	7,5-20,4	7,5-20,4	7,5-20,4	7,5-20,4	7,5-20,4
	3	20,4 и выше	20,4 и выше	20,4 и выше	20,4 и выше	20,4 и выше	20,4 и выше
Прыжок в длину с места, см.	5	120	130	140	120	130	140
	4	119-115	129-125	139-135	119-115	129-125	139-135
	3	114-110	124-120	134-130	114-110	124-120	134-130
Удержание равновесия после подскока на одну ногу, сек.	5	40-60	40-60	40-60	40-60	40-60	40-60
	4	более 30	более 30	более 30	более 30	более 30	более 30
	3	менее 30	менее 30	менее 30	менее 30	менее 30	менее 30
Челночный бег 4х9 метров, сек.	5	9,5	9,0	8,5	9,5	9,0	8,5
	4	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1
	3	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7
Сгибание и разгибание	5	5	7	9	5	7	9

рук в упоре лежа (3 кол-во раз)	4 3	4 3	6 5	8 7	4 3	6 5	8 7
Поднимани е туловища и з положения лежа (3 кол-во раз)	5 4 3	18 14 11	25 19 15	28 23 20	24 21 18	28 25 20	40 36 31
Наклон вперед из положения стоя на гимнастиче ской скамье , см.	5 4 3	+8 +4 +2	+8 +4 +2	+8 +4 +2	+8 +4 +2	+8 +4 +2	+8 +4 +2
Удержание позы в положении полного приседа, сек	5 4 3	20 и более менее 20 менее 15	20 и более менее 20 менее 15	20 и более менее 20 менее 15	20 и более менее 20 менее 15	20 и более менее 20 менее 15	20 и более менее 20 менее 15

*- возможна корректировка результатов тестов, в зависимости от этапа подготовки и уровня подготовленности спортсменов.

2. Нормативы специальной физической подготовки (мальчики/девочки 7–9 лет)

В и д контрольно го упражнения	Оценка, баллы	Девочки			Мальчики		
		7 лет	8лет	9 лет	7 лет	8лет	9 лет
1	2	3	4	5	6	7	8
Бег лицом вперед на коньках 30 м., сек.	5	5,05	4,95	4,90	5,05	4,95	4,90
	4	5,35	5,36	5,08	5,35	5,36	5,08
	3	5,42	5,52	5,21	5,42	5,52	5,21
Бег спиной вперед на коньках 30 м., сек.	5	6,91	5,47	5,3	6,91	5,47	5,3
	4	7,44	7,19	6,36	7,44	7,19	6,36
	3	7,53	7,50	6,55	7,53	7,50	6,55
Слалом без ведения шайбы, сек.	5	13,21	13,01	12,42	13,21	13,01	12,42
	4	14,27	14,30	12,94	14,27	14,30	12,94
	3	14,47	14,82	13,10	14,47	14,82	13,10
Слалом с ведением шайбы, сек.	5	13,32	13,2	13,08	10,16	13,2	13,08
	4	14,84	14,30	13,65	14,84	14,30	13,65
	3	15,47	14,82	13,96	15,47	14,82	13,96
"Конверт" без ведения шайбы,сек.	5	16,54	16,32	16,24	16,54	16,32	16,24
	4	18,04	17,96	17,09	18,04	17,96	17,09
	3	19,51	18,60	17,58	19,51	18,60	17,58

"Конверт" с ведением шайбы, сек.	5	20,18	17,82	15,35	20,18	17,82	15,35
	4	21,44	19,01	16,54	21,44	19,01	16,54
	3	22,58	20,22	16,84	22,58	20,22	16,84
Челночный бег на коньках 3X9 м., сек.	5	9,6	9,3	8,95	9,6	9,3	8,95
	4	9,9	9,55	9,35	9,9	9,55	9,35
	3	10,25	9,85	9,7	10,25	9,85	9,7

*- возможна корректировка результатов тестов, в зависимости от этапа подготовки и уровня подготовленности спортсменов.

1. Нормативы общей физической подготовки (мальчики/девочки 9-11 лет)

В и д контрольно го упражнения	Оценка, баллы	Девочки			Мальчики		
		9 лет	10 лет	11 лет	9 лет	10 лет	11 лет
1	2	3	4	5	6	7	8
Бег на 30 м, сек.	5	5,6	5,5	5,4	5,3	5,1	5,0
	4	5,7-5,8	5,6-5,7	5,3-5,6	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,3
	3	5,9-6,0	5,8-5,9	5,7-5,8	5,6-5,7	5,4-5,5	5,4-5,5
Тест "Линейка", см.	5	менее 7,5	менее 7,5	менее 7,5	менее 7,5	менее 7,5	менее 7,5
	4	7,5-20,4	7,5-20,4	7,5-20,4	7,5-20,4	7,5-20,4	7,5-20,4
	3	20,4 и выше	20,4 и выше	20,4 и выше	20,4и выше	20,4 и выше	20,4 и выше
Прыжок в длину с места, см.	5	150	160	170	160	175	185
	4	149-145	159-155	169-165	159-155	174-170	184-180
	3	144-140	154-150	164-160	154-150	169-165	179-175
Удержание равновесия после подскока на одну ногу, сек.	5	40-60	40-60	40-60	40-60	40-60	40-60
	4	более 30	более 30	более 30	более 30	более 30	более 30
	3	менее 30	менее 30	менее 30	менее 30	менее 30	менее 30
Челночный бег 4x9 метров, сек.	5	8,5	8,3	8,0	8,5	7,7	7,7
	4	8,6-9,1	8,4-9,0	8,1-8,7	8,6-9,1	7,8-8,3	7,8-8,3
	3	9,2-9,7	9,1-9,9	8,8-9,9	9,2-9,7	8,4-9,4	8,4-9,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	9	11	12	9	15	19
	4	8	10-9	11-10	8	14-13	18-17
	3	7	8-7	9-8	7	12-11	16-15
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	5	30	34	38	40	47	48
	4	26	30	34	36	43	44
	3	23	26	31	31	40	41
Наклон вперед из положения	5	+9	+9	+9	+9	+9	+9

стоя на гимнастической скамье, см.	4 3	+5 +3	+5 +3	+5 +3	+5 +3	+5 +3	+5 +3
Удержание позы в положении полного приседа, сек.	5 4 3	20 и более менее 20 менее 15	20 и более менее 20 менее 15	20 и более менее 20 менее 15	20 и более менее 20 менее 15	20 и более менее 20 менее 15	20 и более менее 20 менее 15

*- возможна корректировка результатов тестов, в зависимости от этапа подготовки и уровня подготовленности спортсменов.

2. Нормативы специальной физической подготовки (мальчики/девочки 9-11 лет)

В и д контрольно го упражнения	Оценка, баллы	Девочки			Мальчики		
		9 лет	10 лет	11 лет	9 лет	10 лет	11 лет
1	2	3	4	5	6	7	8
Бег лицом вперед на коньках 30 м., сек.	5	4,90	4,85	4,12	4,90	4,85	4,12
	4	5,08	5,18	4,72	5,08	5,18	4,72
	3	5,21	5,31	4,88	5,21	5,31	4,88
Бег спиной вперед на коньках 30 м., сек.	5	5,3	5,19	5,0	5,3	5,19	5,0
	4	6,36	6,33	5,72	6,36	6,33	5,72
	3	6,55	6,65	5,94	6,55	6,65	5,94
Слалом без ведения шайбы, сек.	5	12,42	12,29	12,09	12,42	12,29	12,09
	4	12,9	12,98	12,48	12,94	12,98	12,48
	3	13,10	13,36	12,67	13,10	13,36	12,67
Слалом с ведением шайбы, сек.	5	13,08	12,83	12,41	13,08	12,83	12,41
	4	13,65	13,43	12,84	13,65	13,43	12,84
	3	13,96	13,95	13,13	13,96	13,95	13,13
"Конверт" без ведения шайбы, сек.	5	16,24	16,14	14,84	16,54	16,14	14,84
	4	17,09	17,04	15,58	17,09	17,04	15,58
	3	17,58	17,47	15,90	17,58	16,47	15,90
"Конверт" с ведением шайбы, сек.	5	15,35	16,05	16,0	15,354	16,05	16,0
	4	16,54	16,15	16,10	16,544	16,15	16,10
	3	16,84	16,61	16,71	16,845	17,61	16,71
Челночный бег на коньках 3X9 м.,сек.	5	8,95	8,95	8,7	8,95	8,7	8,5
	4	9,35	9,35	9,0	9,35	9,2	9,01
	3	9,7	9,7	9,4	9,7	9,5	9,3

*- возможна корректировка результатов тестов, в зависимости от этапа подготовки и уровня подготовленности спортсменов.

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся учебных групп

Наименование технического приема	Критерии оценки	Оценка выполнения
группы начальной подготовки		
Отталкивание – "Елочка"	- опорный конек скользит в направлении движения; толчок другим коньком выполняется в сторону (чуть-чуть назад) внутренним ребром всего полоза; нога не "свалена" в голеностопном суставе – след образует "Елочку". - при отталкивании конек проскальзывает назад, или излишне развернут наружу, или нога слегка "свалена" внутрь. - две или три указанных ошибки.	5 4 3
"Посадка хоккеиста"	– посадка правильная, ноги достаточно согнуты в коленях и голеностопных суставах (голень наклонена вперед), коньки не "свалены" (ноги не подвернуты в голеностопных суставах). - Скольжение 10–12 метров – посадка правильная, но ноги согнуты или больше, или меньше, чем надо. Скольжение 8-10 метров . – ошибки те же, но скольжение 5–6 метров.	5 4 3
Равновесие на одной ноге	– посадка правильная, опорная нога достаточно согнута во всех суставах, туловище и руки не напряжены, конек не "свален" – скользит на всей плоскости конька . Скольжение 8-10 метров. – посадка правильная, но туловище и ноги немного напряжены. Незначительное балансирование руками для сохранения равновесия, конек больше скользит на внешнем или внутреннем ребре и немного "свален". Скольжение 5-6 метров. – нога выпрямлена наполовину, руки и туловище сильно напряжены, балансирует руками, конек "свален". Скольжение 2-4 метра.	5 4 3
	– правильная посадка, масса тела находится на опорной ноге, согнутой во всех суставах, а маховая (толчковая) – прямая в стороне и конек развернут носком	

Перенос общего центра тяжести (ОЦТ) с ноги на ногу ("перекачка")	в сторону-назад при переносе ОЦТ с опорной на толчковую (маховую). Масса тела переносится с ноги на ногу. Прокат 25-30 метров.	
	– посадка правильная, масса тела на опорной ноге, т. е. проекция плеча за коленом, колено под серединой груди. Нос, середина груди, колено, носок ботинка составляют вертикальную прямую линию. Недостаточное разгибание ног или все правильно, но "отклонение" или плеч, или таза.	5
	– высокая посадка, проекция ОЦТ "не определяется на конек" или помогает руками. Прокат 15-20 м, конек опорный "завален".	4
		3

Контрольные нормативы по психологической подготовке для учащихся учебных групп

Наименование технического приема	Критерии оценки, баллы	Примечания
группы начальной подготовки		
Когнитивные процессы (мышление и внимание)	Игровое мышление: - сформировано – 1 балл; - не сформировано – 0 баллов; Реакция на подсказки тренера во время игры: - адекватная – 1 балл; - отсутствует – 0 баллов; Внимание в процессе игры: - устойчивое, быстро переключается – 1 балл; - не устойчиво, с трудом переключается – 0 баллов Критическая оценка своих игровых действий: - присутствует – 1 балл - отсутствует (виноваты все, кроме меня) – 0 баллов.	Оценивается в игровой деятельности; суммарный максимум 4 балла

		Оценивается на тренировочном
Эмоционально-волевые процессы	Стрессоустойчивость: - высокая – 2 балла; - периодическая (ситуативная) – 1 балл; - низкая – 0 баллов; Волевые качества (настойчивость, решительность, смелость): - проявляются во время всех игр ПОСТОЯННО – 2 балла; - проявляются во время всех игр (периодически) – 1 балл; - не проявляются – 0 баллов	

		занятия и в игровой деятельности; суммарный максимум 4 балла
Поведенческие проявления	Эффективность действий в своем игровом амплуа: - высокая – 1 балл; - низкая – 0 баллов; Работа в команде, взаимодействие с другими игроками во время игры: - эффективно – 1 балл; - не эффективно (пассивен или излишне агрессивен) – 0 баллов; Лидерская позиция в коллективе сверстников: - выражена 2 балла; - периодически – 1 балл; - отсутствует – 0 баллов; Дисциплинированность: - высокая – 1 балл; - низкая – 0 баллов Обратную связь о своих сильных и слабых сторонах: - воспринимает, меняя свое поведение – 1 балл - не воспринимает – 0 баллов	Оценивается на тренировочном занятии и в игровой деятельности; суммарный максимум 6 баллов

1. нормативы общей физической подготовки (мальчики/девочки 11-13 лет)

В и д контрольно го упражнения	Оценка, баллы	Девочки			Мальчики		
		11 лет	12 лет	13 лет	11 лет	12 лет	13 лет
1	2	3	4	5	6	7	8
Бег на 30 м, сек.	5	5,5	5,4	5,3	5,1	5,0	4,8
	4	5,6-5,7	5,3-5,6	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,3	4,9-5,0
	3	5,8-5,9	5,7-5,8	5,6-5,7	5,4-5,5	5,4-5,5	5,1-5,2
Тест "Линейка", см.	5	менее 7,5	менее 7,5	менее 7,5	менее 7,5	менее 7,5	менее 7,5
	4	7,5-20,4	7,5-20,4	7,5-20,4	7,5-20,4	7,5-20,4	7,5-20,4
	3	20,4 и выше	20,4 и выше	20,4 и выше	20,4и выше	20,4 и выше	20,4 и выше
Прыжок в длину с места, см.	5	160	170	180	175	185	195
	4	159-155	169-165	179-175	174-170	184-180	194-190
	3	154-150	164-160	174-170	169-165	179-175	189-185
Удержание равновесия после подскока на одну ногу, сек	5	40-60	60-90	60-90	40-60	60-90	60-90
	4	более 30	более 30	более 30	более 30	более 30	более 30
	3	менее 30	менее 30	менее 30	менее 30	менее 30	менее 30
	5	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5

Челночный бег 4х9 метров, сек.	4 3	8,1-8,7 8,8-9,9	8,0-8,5 8,6-9,3	7,9-8,2 8,3-9,2	7,8-8,3 8,4-9,4	7,7-8,0 8,1-9,0	7,6-7,9 8,0-8,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5 4 3	12 11-10 9-8	13 12-11 10-9	14 13-12 11-10	19 18-17 16-15	22 21-20 19-18	35 34-33 32-31
Поднимание туловища и з положения лежа (кол-во раз)	5 4 3	38 34 31	44 41 38	47 43 40	48 44 41	48 45 42	49 46 44
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см.	5 4 3	+11 +6 +4	+11 +6 +4	+11 +6 +4	+11 +6 +4	+11 +6 +4	+11 +6 +4
Удержание позы в положении полного приседа, сек.	5 4 3	20 и более менее 20 менее 15	20 и более менее 20 менее 15	20 и более менее 20 менее 15	20 и более менее 20 менее 15	20 и более менее 20 менее 15	20 и более менее 20 менее 15
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5 4 3	-	-	-	10 9 7	11 9 8	13 11 10

*- возможна корректировка результатов тестов, в зависимости от этапа подготовки и уровня подготовленности спортсменов.

2. Нормативы специальной физической подготовки (мальчики/девочки 11–13 лет)

В и д контрольно го упражнения	Оценка, баллы	Девочки			Мальчики		
		11 лет	12 лет	13 лет	11 лет	12 лет	13 лет
1	2	3	4	5	6	7	8
Бег лицом вперед на коньках 30 м., сек.	5 4 3	4,12 4,72 4,88	4,1 4,56 4,75	4,1 4,5 4,7	4,12 4,72 4,88	4,1 4,56 4,75	4,1 4,5 4,7
Бег спиной вперед на коньках 30 м., сек.	5 4 3	5,0 5,72 5,94	5,0 5,46 5,72	5,0 5,46 5,72	5,0 5,72 5,94	5,0 5,46 5,72	5,0 5,46 5,72

Слалом без	5	12,09	11,56	11,56	12,09	11,56	11,56
ведения	4	12,48	11,80	11,80	12,48	11,80	11,80
шайбы, сек.	3	12,67	12,30	12,30	12,67	12,30	12,30
Слалом с	5	12,41	11,68	11,51	12,41	11,68	11,51
ведением	4	12,84	12,19	12,19	12,84	12,19	12,19
шайбы, сек.	3	13,13	12,50	12,50	13,13	12,50	12,50
"Конверт"	5	14,84	14,58	14,45	14,84	14,58	14,45
без ведения	4	15,58	15,07	15,07	15,58	15,07	15,07
шайбы, сек.	3	15,90	15,43	15,43	15,90	15,43	15,43
"Конверт" с	5	16,0	15,08	15,0	16,0	15,08	15,0
ведением	4	16,10	15,88	15,88	16,10	15,88	15,88
шайбы, сек.	3	16,71	16,46	16,36	16,71	16,46	16,36
Челночный	5	8,7	8,7	8,5	8,5	8,5	8,5
бег на	4	9,0	9,0	9,01	9,01	9,01	9,01
коньках	3	9,4	9,4	9,38,	9,3	9,3	9,38,
3X9 м., сек.							

*- возможна корректировка результатов тестов, в зависимости от этапа подготовки и уровня подготовленности спортсменов.

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся учебных групп

Наименование технического приема	Критерии оценки	Оценка выполнения
для учебно-тренировочных групп 1-2-го года обучения		
Отталкивание – "Елочка"	- опорный конек скользит в направлении движения; толчок другим коньком выполняется в сторону (чуть-чуть назад) внутренним ребром всего полоза; нога не "свалена" в голеностопном суставе – след образует "Елочку". - при отталкивании конек проскальзывает назад, или излишне развернут наружу, или нога слегка "свалена" внутрь. - две или три указанных ошибки.	5 4 3
"Посадка хоккеиста"	– посадка правильная, ноги достаточно согнуты в коленях и голеностопных суставах (голень наклонена вперед), коньки не "свалены" (ноги не подвернуты в голеностопных суставах). Скольжение 10–12 метров – посадка правильная, но ноги согнуты или больше, или меньше, чем надо. Скольжение 8-10 метров . – ошибки те же, но скольжение 5–6 метров.	5 4 3

Равновесие на одной ноге	– посадка правильная, опорная нога достаточно согнута во всех суставах, туловище и руки не напряжены, конек не "свален" – скользит на всей плоскости конька . Скольжение 8-10 метров.	
	– посадка правильная, но туловище и ноги немного напряжены. Незначительное балансирование руками для сохранения равновесия, конек больше скользит на внешнем или внутреннем ребре и немного "свален". Скольжение 5-6 метров.	5 4 3
	– нога выпрямлена наполовину, руки и туловище сильно напряжены, балансирует руками, конек "свален". Скольжение 2-4 метра.	
Перенос общего центра тяжести (ОЦТ) с ноги на ногу ("перекачка")	– правильная посадка, масса тела находится на опорной ноге, согнутой во всех суставах, а маховая (толчковая) – прямая в стороне и конек развернут носком в сторону-назад при переносе ОЦТ с опорной на толчковую (маховую). Масса тела переносится с ноги на ногу. Прокат 25-30 метров. – посадка правильная, масса тела на опорной ноге, т. е. проекция плеча за коленом, колено под серединой груди. Нос, середина груди, колено, носок ботинка составляют вертикальную прямую линию. Недостаточное разгибание ног или все правильно, но "отклонение" или плеч, или таза. – высокая посадка, проекция ОЦТ "не определяется на конек" или помогает руками. Прокат 15-20 м, конек опорный "завален".	5 4 3

Критерии оценки тактической подготовленности (Для УТ групп 1,2 года обучения)

Тактическое действие	Оценка	
	Нападающие	Защитники
Индивидуальная тактика		
"1х1"	Количество забитых голов в 6 атаках: "5" - 4 гола "4" - 3 гола "3" – 2 гола	Количество пропущенных голов в 6 атаках: "5" - 0 гола "4" - 1 гол "3" – 2 гола

	"2" - 1 гол "0" - 0 голов	"2" - 3 гола "1" - 4 гола
Групповая тактика		
"2x1"	Количество забитых голов в 6 атаках: "5" - 4 гола "4" - 3 гола "3" – 2 гола "2" - 1 гол "0" - 0 голов	Количество пропущенных голов в 6 атаках: "5" - 0 гола "4" - 1 гол "3" – 2 гола "2" - 3 гола "1" - 4 гола

Контрольные нормативы по психологической подготовке для учащихся учебных групп

Наименование технического приема	Критерии оценки, баллы	Примечания
учебно-тренировочные группы 1-2-го года обучения		
	Оперативное мышление, в зависимости от игрового амплуа: связанное с выбором момента для атаки — использует обманные движения и других элементов тактики для снижения вероятности прогноза соперником времени и характера атакующих действий – 1 балл; — преднамеренно и "экспромтно" применяет повторные и ответные атаки – 1 балл; — использует ситуации с жестким дефицитом времени – 1 балл; — создает у соперника ошибочные представления о собственной игровой дистанции для выполнения атакующих действий – 1 балл. деятельность в защите, — умеет прогнозировать будущие действия соперника на основе рефлексивного анализа подготовительных действий – 1 балл; — умеет "думать за соперника" - 1 балл; — применяет действия преимущественно преднамеренно-экспромтного характера – 1 балл; — чередует "логичные" и "нелогичные" игровые решения, использует наиболее вероятные тактические схемы игры – 1 балл.	

Когнитивные процессы (мышление и внимание)	Прогнозирование и антиципация игровых действий соперников - высокая точность прогнозов (более чем в 70% случаев может объяснить, почему предпринял определенную тактику) – 2 балла - ситуативный характер прогнозов (от 40-70% случаев может объяснить, почему предпринял определенную тактику) – 1 балл - крайне низкая (менее 30% случаев) – 0 баллов Прогнозирование и антиципация игровых действий игроков своей команды - высокая точность прогнозов (более чем в 70% случаев может объяснить, почему предпринял определенную тактику) – 2 балла - ситуативный характер прогнозов (от 40-70% случаев может объяснить, почему предпринял определенную тактику) – 1 балл - крайне низкая (менее 30% случаев) – 0 баллов Креативность игрового представления, процессов воображения и мышления, создание замысловатых и нестереотипных действий и тактических комбинаций: - высокая, эффективная – 2 балла; - ситуативная, время от времени – 1 балл; - отсутствует – 0 баллов. Реакция на подсказки тренера во время игры: - адекватная – 2 балла; - спорит, но частично принимает – 1 балл; - агрессивное неприятие или отсутствует – 0 баллов; Внимание в процессе игры: - устойчивое, быстро переключается – 1 балл; - не устойчиво, с трудом переключается – 0 баллов Критическая рефлексивная оценка своих игровых действий: - присутствует – 1 балл - отсутствует (виноваты все, кроме меня) – 0 баллов.	Оценивается в игровой

	Скорость реакции на изменяющиеся условия, способность реализовать удачные моменты в игре: - высокая, адекватная – 2 балла - слишком высокая – 1 балл - низкая – 0 баллов	деятельности; суммарный максимум 6 баллов
Эмоционально-волевые процессы	Способность вступать в игровые моменты "с ходу": - высокая – 2 балла - ситуативная – 1 балл; - низкая – 0 баллов. Развитость саморегуляции (формирование настроения, концентрации сил, управление эмоциями и сознанием, внутренняя стимуляция и релаксация): - высокая – 3 балла; - зависит от настроения команды на игру – 2 балла - зависит от своего настроения – 1 балл - низкая – 0 баллов; Волевые качества (настойчивость, решительность, смелость): - проявляются во время всех игр постоянно – 2 балла; - проявляются во время всех игр периодически – 1 балл; - не проявляются – 0 баллов Спортивная мотивация, интерес к хоккею как виду профессиональной деятельности: - стабильная – 2 балла; - колеблющаяся – 1 балл; - отсутствует – 0 баллов Вовлеченность в игру (высокий интерес к соревновательной деятельности, азарт) - стабильная – 2 балла; - колеблющаяся – 1 балл; - отсутствует – 0 баллов	Оценивается в соревновательной деятельности; суммарный максимум 7 баллов
	Эффективность действий в своем игровом амплуа: - высокая – 2 балла; - ситуативная – 1 балл; - низкая – 0 баллов; Работа в команде, взаимодействие с другими игроками во время игры:	

Поведенческие проявления	- эффективно – 1 балл; - не эффективно (пассивен или излишне агрессивен) – 0 баллов; Лидерская позиция в коллективе сверстников: - выражена - 2 балла; - периодически – 1 балл; - отсутствует – 0 баллов; Соблюдение режима тренировок: - высокое – 2 балла; - периодически бывают нарушения – 1 балл; - постоянно нарушает – 0 баллов. Обратная связь от тренера о своих сильных и слабых сторонах: - воспринимает адекватно, меняя свое поведение – 2 балла - воспринимает, обижаясь или агрессивуя - 1 балл; - не воспринимает – 0 баллов. Выполнение требований тренера, соблюдение правил команды: - осознанное – 2 балла - автоматическое – 1 балл - через саботаж и сопротивление – 0 баллов. Агрессивность, жесткость, готовность к противоборству - эффективные, по правилам – 2 балла - эффективные, с нарушением правил – 1 балл - неуместные, неэффективные – 0 баллов Единоборства с соперником - тактические (подкаты, опека соперника, прижимание и т.д.) – 1 балл - эмоциональные вспышки – 0 баллов При игре в меньшинстве - сохраняет настрой и эффективность действий – 2 балла - нервничает, чаще ошибается – 1 балл - теряется, "сливает" игру – 0 баллов Реакция на судейские оценки - адекватная, корректирует свои действия – 1 балл - неадекватная (спорит, грубит) – 0 баллов	Оценивается в соревновательной

	Взаимодействие с соперниками вне игры - дружелюбное – 2 балла - безразличное – 1 балл - агрессивное – 0 баллов Взаимодействие с болельщиками вне игры - дружелюбное – 2 балла - безразличное – 1 балл - агрессивное – 0 баллов	деятельности; суммарный максимум 8 балл

1. Нормативы общей физической подготовки (мальчики/девочки 13–15 лет)

В и д контрольно го упражнения	Оценка, баллы	Девочки			Мальчики		
		13 лет	14 лет	15 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1	2	3	4	5	6	7	8
Бег на 30 м, сек.	5	5,3	5,2	5,1	4,8	4,7	4,6
	4	5,4-5,5	5,1-5,3	5,2-5,4	4,9-5,0	4,8-5,0	4,7-4,8
	3	5,6-5,7	5,4-5,5	5,5-5,6	5,1-5,2	5,1-5,3	4,9-5,0
Тест "Линейка", см.	5	менее 7,5	менее 7,5	менее 7,5	менее 7,5	менее 7,5	менее 7,5
	4	7,5-20,4	7,5-20,4	7,5-20,4	7,5-20,4	7,5-20,4	7,5-20,4
	3	20,4 и выше	20,4 и выше	20,4 и выше	20,4и выше	20,4 и выше	20,4 и выше
Прыжок в длину с места, см.	5	180	190	200	195	210	220
	4	179-175	189-185	199-195	194-190	209-205	219-215
	3	174-170	184-180	194-190	189-185	204-200	214-210
Удержание равновесия после подскока на одну ногу, сек.	5	60-90	90-120	90-120	60-90	90-120	90-120
	4	более 30	более 30	более 30	более 30	более 30	более 30
	3	менее 30	менее 30	менее 30	менее 30	менее 30	менее 30
Челночный бег 4х9 метров, сек.	5	7,8	7,8	7,7	7,5	7,3	7,2
	4	7,9-8,2	7,9-8,2	7,8-8,3	7,6-7,9	7,4-7,7	7,3-7,6
	3	8,3-9,2	8,3-9,2	8,4-9,4	8,0-8,9	7,8-8,0	7,7-7,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	14	16	18	35	45	50
	4	13-12	15-14	17-16	34-33	40-42	43-45
	3	11-10	13-12	15-14	32-31	37-40	38-41
Поднимани е туловища и з положения лежа, (кол-во раз)	5	47	49	50	49	50	51
	4	43	46	48	46	48	49
	3	40	44	45	44	45	45
Наклон вперед из положения	5	+11	+11	+11	+11	+11	+11

стоя на гимнастической скамье, см.	4 3	+6 +4	+6 +4	+6 +4	+6 +4	+6 +4	+6 +4
Удержание позы в положении полного приседа, сек.	5 4 3	20 и более менее 20 менее 15	20 и более менее 20 менее 15	20 и более менее 20 менее 15	20 и более менее 20 менее 15	20 и более менее 20 менее 15	20 и более менее 20 менее 15
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5 4 3	-	-	-	14 13 13	15 13 12	16 14 13
Комплексный тест на ловкость, сек.	5 4 3	-	-	-	17,6 18,0 18,5	16,5 17,3 17,8	15,8 16,8 17,3
Тройной прыжок с места, см.	5 4 3	-	-	-	650 636 621	693 680 668	693 680 668
Тест Купера, м.	5 4 3	2000 1900 1600-1899	2000 1900 1600-1899	2100 2000 1990	2700 2400-2700 1600-1899	2700 2400-2700 1600-1899	2800 2500-2800 2300-2499

*- возможна корректировка результатов тестов, в зависимости от этапа подготовки и уровня подготовленности спортсменов.

2. Нормативы специальной физической подготовки (мальчики/девочки 13–15 лет)

В и д контрольно го упражнения	Оценка, баллы	Девочки			Мальчики		
		13 лет	14 лет	15 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1	2	3	4	5	6	7	8
Бег лицом вперед на коньках 30 м., сек.	5	5,1	5,07	5,04	4,1	4,07	4,04
	4	5,5	5,45	5,38	4,5	4,45	4,38
	3	5,7	5,6	5,51	4,7	4,6	4,51
Бег спиной вперед на коньках 30 м., сек.	5	6,0	5,95	5,85	5,0	4,95	4,85
	4	6,46	6,34	6,28	5,46	5,34	5,28
	3	6,72	6,56	6,47	5,72	5,56	5,47
Слалом без ведения шайбы, сек.	5	12,56	11,52	11,26	11,56	9,52	9,26
	4	12,80	12,96	12,72	11,80	10,77	9,52
	3	13,30	13,12	13,20	12,30	11,0	10,87
Слалом с ведением шайбы, сек.	5	12,51	11,32	11,12	11,68	10,32	10,12
	4	13,19	13,0	13,0	12,19	11,37	10,01
	3	13,50	13,82	13,43	12,50	11,82	11,43

"Конверт"	5	14,45	13,95	12,52	13,06	11,95	11,52
без ведения	4	15,07	14,54	14,25	14,07	14,54	14,25
шайбы, сек.	3	15,43	15,10	15,0	15,43	15,10	15,00
"Конверт" с	5	15,0	11,41	11,12	14,08	12,41	12,12
ведением	4	15,88	15,369	14,721	15,88	15,36	14,72
шайбы, сек.	3	16,36	16,03	15,927	16,36	16,03	15,92
Челночный	5	17,5	17,5	17,5	16,5	16,5	16,5
бег на	4	17,9	17,9	17,9	17,0	17,0	17,0
коньках	3	18,5	18,5	18,5	17,4	17,4	17,4
6X9 м., сек.							
Тест на	5	10,54	9,25	9,05	9,54	8,25	8,50
реакцию 45	4	10,89	9,79	9,23	9,89	9,79	9,23
метров без	3	11,26	11,4	10,33	10,26	10,4	10,33
шайбы, сек.							
Тест на	5	10,97	9,84	9,81	9,83	8,84	9,41
реакцию 45	4	11,66	10,11	10,0	10,36	10,11	9,74
метров с	3	11,811	12,64	11,94	11,81	11,64	10,94
шайбой, сек							
.							
Точность	5	80-100	80-100	80-100	80-100	80-100	80-100
бросков в	4	60-80	60-80	60-80	60-80	60-80	60-80
заданную	3	40-60	40-60	40-60	40-60	40-60	40-60
точку ворот,							
%							

*- возможна корректировка результатов тестов, в зависимости от этапа подготовки и уровня подготовленности спортсменов.

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся учебных групп

Наименование технического приема	Критерии оценки	Оценка выполнения
для учебно-тренировочных групп 3–4 года обучения		
"Посадка хоккеиста"	– посадка правильная, ноги достаточно согнуты в коленях и голеностопных суставах (голень наклонена вперед), коньки не "свалены" (ноги не подвернуты в голеностопных суставах). Скольжение 10–12 метров – посадка правильная, но ноги согнуты или больше, или меньше, чем надо. Скольжение 8-10 метров . – ошибки те же, но скольжение 5–6 метров.	5 4 3
	– посадка правильная, опорная нога достаточно согнута во всех суставах, туловище и руки не	

Равновесие на одной ноге	напряжены, конек не "свален" – скользит на всей плоскости конька . Скольжение 8-10 метров. – посадка правильная, но туловище и ноги немного напряжены. Незначительное балансирование руками для сохранения равновесия, конек больше скользит на внешнем или внутреннем ребре и немного "свален". Скольжение 5-6 метров. – нога выпрямлена наполовину, руки и туловище сильно напряжены, балансирует руками, конек "свален". Скольжение 2-4 метра.	5 4 3
Перенос общего центра тяжести (ОЦТ) с ноги на ногу ("перекачка")	– правильная посадка, масса тела находится на опорной ноге, согнутой во всех суставах, а маховая (толчковая) – прямая в стороне и конек развернут носком в сторону-назад при переносе ОЦТ с опорной на толчковую (маховую). Масса тела переносится с ноги на ногу. Прокат 25-30 метров. – посадка правильная, масса тела на опорной ноге, т. е. проекция плеча за коленом, колено под серединой груди. Нос, середина груди, колено, носок ботинка составляют вертикальную прямую линию. Недостаточное разгибание ног или все правильно, но "отклонение" или плеч, или таза. – высокая посадка, проекция ОЦТ "не определяется на конек" или помогает руками. Прокат 15-20 м, конек опорный "завален".	5 4 3

Критерии оценки тактической подготовленности (Для УТ групп 3,4 года обучения)

Тактическое действие	Оценка	
	Нападающие	Защитники
Индивидуальная тактика		
"1x1"	Количество забитых голов в 6 атаках: "5" - 4 гола "4" - 3 гола "3" – 2 гола "2" - 1 гол "0" - 0 голов	Количество пропущенных голов в 6 атаках: "5" - 0 голов "4" - 1 гол "3" – 2 гола "2" - 3 гола "1" - 4 гола
Групповая тактика		

"2x1"	Количество забитых голов в 6 атаках: "5" - 4 гола "4" - 3 гола "3" – 2 гола "2" - 1 гол "0" - 0 голов	Количество пропущенных голов в 6 атаках: "5" - 0 голов "4" - 1 гол "3" – 2 гола "2" - 3 гола "1" - 4 гола
"3x2"	Количество забитых голов в 6 атаках: "5" - 4 гола "4" - 3 гола "3" – 2 гола "2" - 1 гол "0" - 0 голов	Количество пропущенных голов в 6 атаках: "5" - 0 голов "4" - 1 гол "3" – 2 гола "2" - 3 гола "1" - 4 гола

Контрольные нормативы по психологической подготовке для учащихся учебных групп

Наименование технического приема	Критерии оценки, баллы	Примечания
Учебно-тренировочные группы 3-4 года обучения		
	Оперативное мышление, в зависимости от игрового амплуа: связанное с выбором момента для атаки — использует обманные движения и других элементов тактики для снижения вероятности прогноза соперником времени и характера атакующих действий – 1 балл; — преднамеренно и "экспромтно" применяет повторные и ответные атаки – 1 балл; — использует ситуации с жестким дефицитом времени – 1 балл; — создает у соперника ошибочные представления о собственной игровой дистанции для выполнения атакующих действий – 1 балл. деятельность в защите, — умеет прогнозировать будущие действия соперника на основе рефлексивного анализа подготовительных действий – 1 балл; — умеет "думать за соперника" - 1 балл; — применяет действия преимущественно преднамеренно-экспромтного характера – 1 балл;	

Когнитивные процессы (мышление и внимание)	— чередует "логичные" и "нелогичные" игровые решения, использует наиболее вероятные тактические схемы игры – 1 балл. Прогнозирование и антиципация игровых действий соперников - высокая точность прогнозов (более чем в 70% случаев может объяснить, почему предпринял определенную тактику) – 2 балла - ситуативный характер прогнозов (от 40-70% случаев может объяснить, почему предпринял определенную тактику) – 1 балл - крайне низкая (менее 30% случаев) – 0 баллов Прогнозирование и антиципация игровых действий игроков своей команды - высокая точность прогнозов (более чем в 70% случаев может объяснить, почему предпринял определенную тактику) – 2 балла - ситуативный характер прогнозов (от 40-70% случаев может объяснить, почему предпринял определенную тактику) – 1 балл - крайне низкая (менее 30% случаев) – 0 баллов Креативность игрового представления, процессов воображения и мышления, создание замысловатых и нестереотипных действий и тактических комбинаций: - высокая, эффективная – 2 балла; - ситуативная, время от времени – 1 балл; - отсутствует – 0 баллов. Реакция на подсказки тренера во время игры: - адекватная – 2 балла; - спорит, но частично принимает – 1 балл; - агрессивное неприятие или отсутствует – 0 баллов; Внимание в процессе игры: - устойчивое, быстро переключается – 1 балл; - не устойчиво, с трудом переключается – 0 баллов Критическая рефлексивная оценка своих игровых действий:	Оценивается в игровой

	- присутствует – 1 балл - отсутствует (виноваты все, кроме меня) – 0 баллов. Скорость реакции на изменяющиеся условия, способность реализовать удачные моменты в игре: - высокая, адекватная – 2 балла - слишком высокая – 1 балл - низкая – 0 баллов	деятельности; суммарный максимум 16 баллов
Эмоционально-волевые процессы	Способность вступать в игровые моменты "с ходу": - высокая – 2 балла - ситуативная – 1 балл; - низкая – 0 баллов. Развитость саморегуляции (формирование настроения, концентрации сил, управление эмоциями и сознанием, внутренняя стимуляция и релаксация): - высокая – 3 балла; - зависит от настроения команды на игру – 2 балла - зависит от своего настроения – 1 балл - низкая – 0 баллов; Волевые качества (настойчивость, решительность, смелость): - проявляются во время всех игр постоянно – 2 балла; - проявляются во время всех игр периодически – 1 балл; - не проявляются – 0 баллов Спортивная мотивация, интерес к хоккею как виду профессиональной деятельности: - стабильная – 2 балла; - колеблющаяся – 1 балл; - отсутствует – 0 баллов Вовлеченность в игру (высокий интерес к соревновательной деятельности, азарт) - стабильная – 2 балла; - колеблющаяся – 1 балл; - отсутствует – 0 баллов	Оценивается в соревновательной деятельности; суммарный максимум 11 баллов
	Эффективность действий в своем игровом амплуа: - высокая – 2 балла; - ситуативная – 1 балл; - низкая – 0 баллов;	

Поведенческие проявления	Работа в команде, взаимодействие с другими игроками во время игры: - эффективно – 1 балл; - не эффективно (пассивен или излишне агрессивен) – 0 баллов; Лидерская позиция в коллективе сверстников: - выражена - 2 балла; - периодически – 1 балл; - отсутствует – 0 баллов; Соблюдение режима тренировок: - высокое – 2 балла; - периодически бывают нарушения – 1 балл; - постоянно нарушает – 0 баллов. Обратная связь от тренера о своих сильных и слабых сторонах: - воспринимает адекватно, меняя свое поведение – 2 балла - воспринимает, обижаясь или агрессивуя - 1 балл; - не воспринимает – 0 баллов. Выполнение требований тренера, соблюдение правил команды: - осознанное – 2 балла - автоматическое – 1 балл - через саботаж и сопротивление – 0 баллов. Агрессивность, жесткость, готовность к противоборству - эффективные, по правилам – 2 балла - эффективные, с нарушением правил – 1 балл - неуместные, неэффективные – 0 баллов Единоборства с соперником - тактические (подкаты, опека соперника, прижимание и т.д.) – 1 балл - эмоциональные вспышки – 0 баллов При игре в меньшинстве - сохраняет настрой и эффективность действий – 2 балла - нервничает, чаще ошибается – 1 балл - теряется, "сливает" игру – 0 баллов Реакция на судейские оценки	Оценивается в соревновательной деятельности; суммарный максимум 21 балл

	- адекватная, корректирует свои действия – 1 балл - неадекватная (спорит, грубит) – 0 баллов Взаимодействие с соперниками вне игры - дружелюбное – 2 балла - безразличное – 1 балл - агрессивное – 0 баллов Взаимодействие с болельщиками вне игры - дружелюбное – 2 балла - безразличное – 1 балл - агрессивное – 0 баллов

1. Нормативы общей физической подготовки (юноши/девушки 15–18 лет)

В и д контрольно го упражнения	Оценка, баллы	Девушки			Юноши		
		15 лет	16 лет	17-18 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
1	2	3	4	5	6	7	8
Бег на 30 м, сек.	5	5,1	5,0	4,9	4,6	4,5	4,4
	4	5,2-5,4	5,1-5,5	5,0-5,2	4,7-4,8	4,6-4,7	4,5-4,6
	3	5,5-5,6	5,6-6,0	5,3-5,5	4,9-5,0	4,8-4,9	4,7-4,8
Бег на 60 м, сек.	5	9,4	9,7	9,6	7,71	7,42	7,42
	4	10,0	10,0	10,0	7,92	7,64	7,64
	3	10,3	10,4	10,4	8,14	7,85	7,85
Тест "Линейка", см.	5	менее 7,5	менее 7,5	менее 7,5	менее 7,5	менее 7,5	менее 7,5
	4	7,5-20,4	7,5-20,4	7,5-20,4	7,5-20,4	7,5-20,4	7,5-20,4
	3	20,4 и выше	20,4 и выше	20,4 и выше	20,4и выше	20,4 и выше	20,4 и выше
Прыжок в длину с места, см.	5	200	210	220	220	230	240
	4	199-195	209-205	219-215	219-215	229-225	239-235
	3	194-190	204-200	214-205	214-210	224-220	234-230
Удержание равновесия после подскока на одну ногу, сек.	5	90-120	90-120	90-120	90-120	90-120	90-120
	4	более 30	более 30	более 30	более 30	более 30	более 30
	3	менее 30	менее 30	менее 30	менее 30	менее 30	менее 30
Челночный бег 4х9 метров, сек.	5	7,8	7,8	7,7	7,5	7,3	7,2
	4	7,9-8,2	7,9-8,2	7,8-8,3	7,6-7,9	7,4-7,7	7,3-7,6
	3	8,3-9,2	8,3-9,2	8,4-9,4	8,0-8,9	7,8-8,0	7,7-7,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	14	16	18	35	45	50
	4	13-12	15-14	17-16	34-33	40-42	43-45
	3	11-10	13-12	15-14	32-31	37-40	38-41
Поднимани е туловища							

и з	5	50	50	50	51	50	50
положения	4	48	48	48	49	48	48
лежа, (кол-во раз)	3	45	45	45	45	46	46
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см.	5	+13	+13	+13	+13	+13	+13
	4	+8	+8	+8	+8	+8	+8
	3	+6	+6	+6	+6	+6	+6
Удержание позы в положении полного приседа, сек.	5	20 и более	20 и более	20 и более	20 и более	20 и более	20 и более
	4	менее 20	менее 20	менее 20	менее 20	менее 20	менее 20
	3	менее 15	менее 15	менее 15	менее 15	менее 15	менее 15
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5				16	16	16
	4				14	15	15
	3	-	-	-	13	13	13
Комплексный тест на ловкость, сек.	5				15,8	15,3	15,2
	4				16,8	16,4	16,2
	3	-	-	-	17,3	16,9	16,7
Тройной прыжок с места, метр	5				693	693	693
	4				680	680	680
	3	-	-	-	668	668	668
Тест Купера, м.	5	2100	2100	2300	2800	2800	3000
	4	2000	2000	2100-2300	2500-2800	2500-2800	2700-3000
	3	1900	1900	1800-2099	2300-2499	2300-2499	2500-2699

*- возможна корректировка результатов тестов, в зависимости от этапа подготовки и уровня подготовленности спортсменов.

2. Нормативы специальной физической подготовки (юноши/девушки 15-18 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	Девушки			Юноши		
		15 лет	16 лет	17-18 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
1	2	3	4	5	6	7	8
Бег лицом вперед на коньках 30 м., сек.	5	5,04	4,78	4,61	4,04	4,07	4,01
	4	5,38	4,81	4,77	4,38	4,37	4,20
	3	5,51	4,94	4,81	4,51	4,47	4,32
Бег спиной вперед на коньках 30 м., сек.	5	5,85	5,8	5,51	4,85	4,91	4,85
	4	6,28	5,93	5,82	5,28	5,19	5,09
	3	6,47	6,3	6,27	5,47	5,73	5,52

Слалом без ведения шайбы, сек.	5 4 3	11,26 12,72 13,20	9,02 11,52 11,97	9,0 11,20 11,52	9,26 9,52 10,87	9,02 10,52 11,97	8,97 11,20 11,52
Слалом с ведением шайбы, сек.	5 4 3	11,12 13,0 13,43	10,05 12,03 13,0	10,0 12,0 12,97	10,12 10,01 11,43	10,05 11,13 12,03	9,01 11,52 12,07
"Конверт" без ведения шайбы, сек.	5 4 3	12,52 14,25 15,0	11,08 13,22 14,38	11,01 12,97 14,4	11,52 14,25 15,00	10,08 11,22 12,381	10,01 11,97 12,4
"Конверт" с ведением шайбы, сек.	5 4 3	11,12 14,721 15,927	12,74 14,36 14,85	12,42 13,5 14,98	12,12 14,72 15,92	11,04 12,36 13,58	11,21 12,25 13,43
Челночный бег на коньках 6X9 м., сек.	5 4 3	17,5 17,9 18,5	17,5 17,9 18,5	17,5 17,9 18,5	16,5 17,0 17,4	16,5 17,0 17,4	16,5 17,0 17,4
Тест на реакцию 45 метров без шайбы, сек.	5 4 3	9,05 9,23 10,33	9,0 9,66 10,13	9,0 9,6 10,1	8,50 9,23 10,33	8,44 9,18 9,39	8,22 9,0 9,20
Тест на реакцию 45 метров с шайбой, сек.	5 4 3	9,81 10,0 11,94	9,73 10,0 11,16	9,53 10,0 11,01	9,41 9,74 10,94	9,34 9,7 10,62	9,18 9,65 10,01
Точность бросков в заданную точку ворот, %	5 4 3	80-100 60-80 40-60	80-100 60-80 40-60	80-100 60-80 40-60	80-100 60-80 40-60	80-100 60-80 40-60	80-100 60-80 40-60

*- возможна корректировка результатов тестов, в зависимости от этапа подготовки и уровня подготовленности спортсменов.

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся учебных групп

Наименование технического приема	Критерии оценки	Оценка выполнения
для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.		
"Посадка хоккеиста"	– посадка правильная, ноги достаточно согнуты в коленях и голеностопных суставах (голень наклонена вперед), коньки не "свалены" (ноги не подвернуты в голеностопных суставах). Скольжение 10–12 метров – посадка правильная, но ноги согнуты или больше, или меньше, чем надо. Скольжение 8–10 метров.	5 4 3

	– ошибки те же, но скольжение 5–6 метров.	
Равновесие на одной ноге	– посадка правильная, опорная нога достаточно согнута во всех суставах, туловище и руки не напряжены, конек не "свален" – скользит на всей плоскости конька . Скольжение 10-12 метров. – посадка правильная, но туловище и ноги немного напряжены. Незначительное балансирование руками для сохранения равновесия, конек больше скользит на внешнем или внутреннем ребре и немного "свален". Скольжение 5–6 метров. – нога выпрямлена наполовину, руки и туловище сильно напряжены, балансирует руками, конек "свален". Скольжение 2–4 метра.	5 4 3
Перенос общего центра тяжести (ОЦТ) с ноги на ногу ("перекачка")	– правильная посадка, масса тела находится на опорной ноге, согнутой во всех суставах, а маховая (толчковая) – прямая в стороне и конек развернут носком в сторону-назад при переносе ОЦТ с опорной на толчковую (маховую). Масса тела переносится с ноги на ногу. Прокат 25–30 метров. – посадка правильная, масса тела на опорной ноге, т. е. проекция плеча за коленом, колено под серединой груди. Нос, середина груди, колено, носок ботинка составляют вертикальную прямую линию. Недостаточное разгибание ног или все правильно, но "отклонение" или плеч, или таза. – высокая посадка, проекция ОЦТ "не определяется на конек" или помогает руками. Прокат 15–20 м, конек опорный "завален".	5 4 3

Критерии оценки тактической подготовленности (Для групп СС и ВСМ)

Тактическое действие	Оценка	
	Нападающие	Защитники
Индивидуальная тактика		
	Количество забитых голов в 6 атаках: "5" - 4 гола "4" - 3 гола	Количество пропущенных голов в 6 атаках: "5" - 0 голов "4" - 1 гол

"1x1"	"3" – 2 гола "2" - 1 гол "0" - 0 голов	"3" – 2 гола "2" - 3 гола "1" - 4 гола
Групповая тактика		
"2x1"	Количество забитых голов в 6 атаках: "5" - 4 гола "4" - 3 гола "3" – 2 гола "2" - 1 гол "0" - 0 голов	Количество пропущенных голов в 6 атаках: "5" - 0 голов "4" - 1 гол "3" – 2 гола "2" - 3 гола "1" - 4 гола
"3x2"	Количество забитых голов в 6 атаках: "5" - 4 гола "4" - 3 гола "3" – 2 гола "2" - 1 гол "0" - 0 голов	Количество пропущенных голов в 6 атаках: "5" - 0 голов "4" - 1 гол "3" – 2 гола "2" - 3 гола "1" - 4 гола

Контрольные нормативы по психологической подготовке для учащихся учебных групп

Наименование технического приема	Критерии оценки, баллы	Примечания
Группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства		
	Стратегическое игровое мышление, в зависимости от игрового амплуа: - сформировано, активно применяется в течение всей игры – 2 балла - формируется, применяется вспышками, нестабильно, - 1 балл - не сформировано – 0 баллов Оперативное мышление, в зависимости от игрового амплуа: связанное с выбором момента для атаки — использует обманные движения и других элементов тактики для снижения вероятности прогноза соперником времени и характера атакующих действий – 1 балл; — преднамеренно и "экспромтно" применяет повторные и ответные атаки – 1 балл; — использует ситуации с жестким дефицитом времени – 1 балл; — создает у соперника ошибочные представления о	

Когнитивные процессы (мышление и внимание)	собственной игровой дистанции для выполнения атакующих действий – 1 балл. деятельность в защите, — умеет прогнозировать будущие действия соперника на основе рефлексивного анализа подготовительных действий – 1 балл; — умеет "думать за соперника" - 1 балл; — применяет действия преимущественно преднамеренно-экспромтного характера – 1 балл; — чередует "логичные" и "нелогичные" игровые решения, использует наиболее вероятные тактические схемы игры – 1 балл. Прогнозирование и антиципация игровых действий соперников - высокая точность прогнозов (более чем в 70% случаев может объяснить, почему предпринял определенную тактику) – 2 балла (- ситуативный характер прогнозов (от 40-70% случаев может объяснить, почему предпринял определенную тактику) – 1 балл - крайне низкая (менее 30% случаев) – 0 баллов Прогнозирование и антиципация игровых действий игроков своей команды - высокая точность прогнозов (более чем в 70% случаев может объяснить, почему предпринял определенную тактику) – 2 балла - ситуативный характер прогнозов (от 40-70% случаев может объяснить, почему предпринял определенную тактику) – 1 балл - крайне низкая (менее 30% случаев) – 0 баллов Креативность игрового представления, процессов воображения и мышления, создание замысловатых и нестереотипных действий и тактических комбинаций: - высокая, эффективная – 2 балла; - ситуативная, время от времени – 1 балл;	Оценивается в игровой

	- отсутствует – 0 баллов. Реакция на подсказки тренера во время игры: - адекватная – 2 балла; - спорит, но частично принимает – 1 балл; - агрессивное неприятие или отсутствует – 0 баллов; Внимание в процессе игры: - устойчивое, быстро переключается – 1 балл; - не устойчиво, с трудом переключается – 0 баллов Критическая рефлексивная оценка своих игровых действий: - присутствует – 1 балл - отсутствует (виноваты все, кроме меня) – 0 баллов. Скорость реакции на изменяющиеся условия, способность реализовать удачные моменты в игре: - высокая, адекватная – 2 балла - слишком высокая – 1 балл - низкая – 0 баллов	деятельности; суммарный максимум 18 баллов
	Отношение к спортивной карьере в хоккее: - устойчиво сформированное, положительное – 2 балла - неустойчивое, амбивалентное – 1 балл - безразличное, отрицательное – 0 баллов Способность вступать в игровые моменты "с ходу": - высокая – 2 балла	

Эмоционально-волевые процессы	- ситуативная – 1 балл; - низкая – 0 баллов. Развитость саморегуляции (формирование настроения, концентрации сил, управление эмоциями и сознанием, внутренняя стимуляция и релаксация): - высокая – 3 балла; - зависит от настроения команды на игру – 2 балла - зависит от своего настроения – 1 балл - низкая – 0 баллов; Волевые качества (настойчивость, решительность, смелость): - проявляются во время всех игр постоянно – 2 балла; - проявляются во время всех игр периодически – 1 балл; - не проявляются – 0 баллов Спортивная мотивация, интерес к хоккею как виду профессиональной деятельности: - стабильная – 2 балла; - колеблющаяся – 1 балл; - отсутствует – 0 баллов Вовлеченность в игру (высокий интерес к соревновательной деятельности, азарт) - стабильная – 2 балла; - колеблющаяся – 1 балл; - отсутствует – 0 баллов Приверженность к клубу, команде - постоянная, высокая – 2 балла - неустойчивая, ситуативная – 1 балл - отсутствует – 0 баллов	Оценивается в тренировочной и

		соревновательной деятельности; суммарный максимум 15 баллов
Поведенческие проявления	Эффективность действий в своем игровом амплуа: - высокая – 2 балла; - ситуативная – 1 балл; - низкая – 0 баллов; Работа в команде, взаимодействие с другими игроками во время игры: - эффективно – 1 балл; - не эффективно (пассивен или излишне агрессивен) – 0 баллов; Лидерская позиция в коллективе сверстников: - выражена - 2 балла; - периодически – 1 балл; - отсутствует – 0 баллов; Соблюдение режима тренировок: - высокое – 2 балла; - периодически бывают нарушения – 1 балл; - постоянно нарушает – 0 баллов. Обратная связь от тренера о своих сильных и слабых сторонах: - воспринимает адекватно, меняя свое поведение – 2 балла - воспринимает, обижаясь или грубя – 1 балл; - не воспринимает – 0 баллов. Выполнение требований тренера, соблюдение правил команды: - осознанное – 2 балла - автоматическое – 1 балл - через саботаж и сопротивление – 0 баллов. Агрессивность, жесткость, готовность к противоборству - эффективные, по правилам – 2 балла - эффективные, с нарушением правил – 1 балл - неуместные, неэффективные – 0 баллов Единоборства с соперником - тактические (подкаты, опека соперника, прижимание и т.д.) – 1 балл - эмоциональные вспышки – 0 баллов При игре в меньшинстве	Оценивается в соревновательной деятельности; суммарный максимум 21 балл

	- сохраняет настрой и эффективность действий – 2 балла - нервничает, чаще ошибается – 1 балл - теряется, "сливает" игру – 0 баллов Реакция на судейские оценки - адекватная, корректирует свои действия – 1 балл - неадекватная (спорит, грубит) – 0 баллов Взаимодействие с соперниками вне игры - дружелюбное – 2 балла - безразличное – 1 балл - агрессивное – 0 баллов Взаимодействие с болельщиками вне игры - дружелюбное – 2 балла - безразличное – 1 балл - агрессивное – 0 баллов Позиционирование себя как спортсмена-хоккеиста в социуме - активное – 2 балла - ситуативное – 1 балла - отсутствует – 0 баллов Поддержание социально-позитивного образа хоккея как вида спорта - активное – 2 балла - ситуативное – 1 балла - отсутствует – 0 баллов	

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных, не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчисления.

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки) ,	Единицы обеспечения (человек, учащийся, учебная группа)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
				Количество	Срок экспл	Количество	Срок экспл	Количество	Срок экспл	Количество	Срок экспл	Количество	Срок экспл

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	лка, шорты)											1	
43	Кросс овки спорт ивные зимни е	пара (2 штуки)	челове к	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
44	Плава тельн ы е шорты	штука	челове к	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
45	Шарф	штука	челове к	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
46	Перча тки вязанн ые	пара (2 штуки)	челове к	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки), комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (человек, учащийся, тренер, учебная группа и т.п.)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Количество	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Клюш ка игрока деревянная	штука	человек	15	1	30	1	50	1	70	1	2	1
2	Клюш ка игрока пластиковая	штука	человек	15	1	30	1	50	1	70	1	2	1
3	Трубы хоккейные и	штука		15	1	30	1	50	1	70	1	2	1

[illegible]

17	Велотренажер	штука	учебная группа	-	-	-	-	10	<*>	10	<*>	1	<*>
18	Фишки тренерские	штука	учебная группа	30	1	30	1	30	1	30	1	-	-
19	Кардиотринг	штука	человек	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<*>
20	Велотренажер	штука	человек	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<*>
21	Мяч футбольный	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
22	Мяч баскетбольный	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
23	Мяч волейбольный	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
24	Эспандер (жгут)	штука	учебная группа	10	2	10	2	10	2	10	2	-	-
25	Ракетки теннисные	пара (2 штуки)	учебная группа	10	2	10	2	10	2	10	2	-	-
26	Ворота хоккейные	штука	учебная группа	2	5	2	5	2	5	2	5	-	-
27	Сетка для ворот	штука	учебная группа	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-

Приложение 33
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по лыжным гонкам.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях				
Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	10	8	416
	НП – 2	8	10	520
	УТГ – 1	8	12	624
	УТГ – 2	8	14	728
	УТГ – 3	6	18	936
	УТГ св. 3	6	20	1040
	СС – 1	5	24	1248
	СС – 2	4	26	1352
	СС св. 2	4	28	1456
	ВСМ	3	32	1664
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие				

подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	11-13, 14-15, 16-19, 20-22, Взрослые	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальным планом подготовки спортсмена
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
	НП – 1	0	0	0	0	

Организации, в которых осуществляет учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	0	0	14	14	
	УТГ – 2	18	18	14	14	
	УТГ – 3	18	18	14	14	
	УТГ св. 3	21	18	14	14	
	СС – 1	21	21	14	14	
	СС – 2	21	21	14	14	
	СС св. 2	21	21	18	14	
	ВСМ	21	21	18	14	
	Клубы/секции					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	ДРС	21	21	18	14	
	ЦОП	21	21	18	14	
	ЦПОР	21	21	18	14	
	ШВСМ	21	21	18	14	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта,						

ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов устанавливается без учета времени следования к месту проведения и обратно

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки/ возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля ет с я учебно-трен ировочный процесс (с портивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	2	0	0
	УТГ – 1	0	4*	4*	4*	0	0
	УТГ – 2	0	4*	4*	4*	0	4
	УТГ – 3	0	4*	4*	4*	0	4
	УТГ св. 3	4*	6*	4*	4*	4*	6*
	СС – 1	4*	7*	4*	4*	4*	7*
	СС – 2	9*	7*	4*	4*	9*	7*
	СС св. 2	9*	7*	4*	4*	9*	7*
	ВСМ	9*	7*	4*	4*	9*	7*
	Клубы-секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии этапам подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					

ых и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении и ли местные ДРС, ЦПОР)	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществля	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

дные соре нован ия	20	60	20	60	20	60	20	60	20	60
Женщ ины										
Виды Соре нован ии	обеспечение медалями									
	11-13		14-15		16-19		20-22		Женщины	
	Кол-в о компл ектов	Кол-в о медал ей	Кол-во комплектов	Кол-в о медал ей	Кол-во комплектов	Кол-в о медал ей	Кол-во комплектов	Кол-в о медал ей	Кол-во комплектов	Кол-в о медал ей
Облас тные турни ры	14	42	14	42	14	42	14	42	20	60
Респу блика нские турни ры	14	42	14	42	14	42	14	42	20	60
Офиц иальн ы е облас тные соре нован ия	14	42	14	42	14	42	14	42	20	60
Офиц иальн ы е респу блика нские соре нован ия	14	42	14	42	14	42	14	42	20	60
Межд унаро дные соре нован ия	20	60	20	60	20	60	20	60	20	60

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы Соревнований	Количество Судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	5	5	10	-	-
Областные турниры	5	5	10	10	-
Республикански е турниры	5	5	10	10	5
Официальные областные соревнования	5	5	10	10	5
Официальные республикански е соревнования	10	10	20	20	15

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

1. группа начальной подготовки (ГНП 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	34,7	ОФП, Строевые упражнения; Комплексы общеразвивающих упражнений; Бег с равномерной и переменной интенсивностью; Спортивные игры - футбол, баскетбол и т.д.; Подвижные игры ; Эстафеты и прыжковые упражнения; Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; развитие быстроты и координации, выносливости (циклические упражнения) и т.п.
Техническая	31,4	СФП, кроссовая подготовка, ходьба; Имитация лыжных ходов; Передвижение на лыжах на равнинной и пересеченной местах; Упражнения на развитие волевых качеств, силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса; техника классических лыжных ходов; упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног и т.п.

Тактическая	23,9	Теория и практика, исправление ошибок, закрепление знакомых двигательных навыков и т.п.
Теоретическая	10	Беседы, Техника безопасности на занятиях лыжным спортом; Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание, оказание первой помощи при травмах и т.п.
Психологическая	0	Работа с психологом, формирование психологической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке целей и принятии решений и т.п.
Инструкторская и судейская практика	0	Правила соревнований по лыжным гонкам, работа в качестве судьи на соревнованиях, работа в качестве помощника тренера на учебно-тренировочных занятиях и т.п.
Всего	100%	

2. группа начальной подготовки (ГНП свыше 1 года обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	36,7	ОФП, Строевые упражнения; Комплексы общеразвивающих упражнений; Бег с равномерной и переменной интенсивностью; Спортивные игры - футбол, баскетбол и т.д.; Подвижные игры ; Эстафеты и прыжковые упражнения; Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; развитие быстроты и координации, выносливости (циклические упражнения) и т.п.
Техническая	32,3	СФП, кроссовая подготовка, ходьба; Имитация лыжных ходов; Передвижение на лыжах на равнинной и пересеченной местах; Упражнения на развитие волевых качеств, силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса; техника классических лыжных ходов; упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног и т.п.

Тактическая	21	Теория и практика, исправление ошибок, закрепление знакомых двигательных навыков и т.п.
Теоретическая	10	Беседы, Техника безопасности на занятиях лыжным спортом; Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание, оказание первой помощи при травмах и т.п.
Психологическая	0	Работа с психологом, формирование психологической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке целей и принятии решений и т.п.
Инструкторская и судейская практика	0	Правила соревнований по лыжным гонкам, работа в качестве судьи на соревнованиях, работа в качестве помощника тренера на учебно-тренировочных занятиях и т.п.
Всего	100%	

3. учебно-тренировочная группа (УТГ 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	23,4	ОФП, Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие, специальной выносливости; Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса; Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличения аэробной производительности организма и развития волевых качеств и т.п.
Техническая	45,6	СФП, Развитие спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Закрепление преодолений подъемов "елочкой" и "полуелочкой"; ступающим, скользящим шаговым бегом. Закрепление техники торможения "плугом", "упором", "поворотом", "соскальзыванием", "падением" и т.п.
Тактическая	19	Теория и практика, Восстановительные мероприятия, Стратегия и тактика избранного вида спорта;

Теоретическая	12	Беседы, Техника безопасности на занятиях лыжным спортом; Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание, оказание первой помощи при травмах и т.п.
Психологическая	0	Работа с психологом
Инструкторская и судейская практика	0	Работа в качестве судьи на соревнованиях, работа в качестве помощника тренера на УТЗ
Всего	100%	

4. учебно-тренировочная группа (УТГ 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	25	ОФП, Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие, специальной выносливости
Техническая	42,9	СФП, Совершенствование передвижений на лыжах по равнинной и пересеченной местности; Совершенствование спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Закрепление преодолений подъемов "елочкой" и "полуелочкой"; ступающим, скользящим шаговым бегом. Совершенствование торможения "плугом", "упором", "поворотом", "соскальзыванием", "падением"
Тактическая	28	Теория и практика, Представление о микро и макроциклах лыжников; Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм и т.п.
Теоретическая	3,2	Беседы, Нагрузка и отдых как элементы воздействия физическими упражнениями как организм человека
Психологическая	0	Работа с психологом, Психологическая подготовка лыжников к соревнованиям
Инструкторская и судейская практика	0,9	Работа в качестве судьи на соревнованиях, работа в качестве помощника тренера на УТЗ
Всего	100%	

5. учебно-тренировочная группа (УТГ 3 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Физическая	19,7	ОФП, Скоростно-силовые качества: спринты, бег в гору, прыжковые упражнения; Координация и гибкость: гимнастика, акробатика, упражнения на растяжку.
Техническая	38,1	СФП, Повышение функциональной подготовленности спортсменов; Совершенствование отдельных деталей, отработка четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладение жесткой системой рука-туловище
Тактическая	23,1	Теория и практика, психологическое давление, адаптация к погоде, к непредвиденным ситуациям
Теоретическая	2,6	Беседы, Зоны интенсивности, использование пульсометров
Психологическая	15,4	Работа с психологом, Развитие соревновательной устойчивости
Инструкторская и судейская практика	0	Работа в качестве судьи на соревнованиях, работа в качестве помощника тренера на УТЗ
Всего	100%	

6. учебно-тренировочная группа (УТГ свыше 3х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	21,2	ОФП, Силовые упражнения (собственный вес, резинки, отягощения); Гибкость (динамическая и статическая растяжка); Координационные упражнения (эстафеты, прыжковые упражнения)
Техническая	37,9	СФП, Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.
Тактическая	22	Теория и практика, Анализ соперников и условий
Теоретическая	2,4	Беседы, Принципы построения тренировочного процесса, принципы восстановления, утомления, питание

Психологическая	0	Работа с психологом, умение концентрироваться на задании (волнение, помехи).
Инструкторская и судейская практика	1,8	Работа в качестве судьи на соревнованиях, работа в качестве помощника тренера на УТЗ
Восстановительные мероприятия	15	Восстановительные мероприятия
Всего	100%	

7. группа спортивного совершенствование (ГСС 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	20	ОФП, Упражнения на все группы мышц: работа с собственным весом, кроссфит-элементы.
Техническая	24,2	СФП, Многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам
Тактическая	35	Теория и практика, Приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперника
Теоретическая	2,1	Беседы, Знание антидопинговых правил
Психологическая	0,5	Работа с психологом, Визуализация соревнований, дыхательные техники
Инструкторская и судейская практика	1.2	Работа в качестве судьи на соревнованиях, работа в качестве помощника тренера на УТЗ
Восстановительные мероприятия	17	Восстановительные мероприятия
Всего	100%	

8. группа спортивного совершенствование (ГСС 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	20,4	ОФП, ЛФК и профилактика травм (в том числе укрепление стоп, спины, коленей)
Техническая	26,5	СФП, совершенствование технического мастерства особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника.
Тактическая	34,6	Теория и практика, Стратегия прохождения дистанции; умение "держать" пульс/мощность, темп

Теоретическая	1,8	Беседы, Понятие переутомления и перенапряжения организма, значение питания и т.п
Психологическая	0,5	Работа с психологом, дыхательные техники, визуализация, релаксация
Инструкторская и судейская практика	1,2	Работа в качестве судьи на соревнованиях, работа в качестве помощника тренера на УТЗ
Восстановительные мероприятия	15	Восстановительные мероприятия
Всего	100%	

9. группа спортивного совершенствование (ГСС свыше 2х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	20	ОФП, Кроссовая подготовка, спортивные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и силы
Техническая	26	СФП, обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилями.
Тактическая	35	Теория и практика, арсенал средств и методов ведения тактической борьбы в гонке.
Теоретическая	1,7	Беседы, Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.
Психологическая	0,6	Работа с психологом, формирование уверенности, мотивации; преодоление страха поражения, конструктивная критика
Инструкторская и судейская практика	1,3	Работа в качестве судьи на соревнованиях, работа в качестве помощника тренера на УТЗ
Восстановительные мероприятия	15,4	Восстановительные мероприятия
Всего	100%	

10. группа высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Физическая	19,7	ОФП, Кроссовая подготовка, спортивные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и силы
Техническая	29,4	СФП, обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилями.
Тактическая	35	Теория и практика, арсенал средств и методов ведения тактической борьбы в гонке.
Теоретическая	1,8	Беседы, Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.
Психологическая	0,5	Работа с психологом, Формирование высокого уровня соревновательной мотивации и эмоциональной устойчивости. Моделирование условий соревновательной борьбы в тренировочной деятельности.
Инструкторская и судейская практика	1,5	Умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе учебных боях в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
Восстановительные мероприятия	12,8	Восстановительные мероприятия
Всего	100%	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке: Мальчики									
№	Упражнения	Оценка уровня	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет и старше
		5	5,5	5,4					
		4	5,6	5,5					
		3	5,7	5,6					

1	Бег 30 м с хода (сек)	2	5,8	5,7					
		1	5,9	5,8					
	Бег 60 м (сек)	5			10,2	10,0	9,7	9,4	9,2
		4			10,3	10,1	9,8	9,5	9,3
		3			10,4	10,2	9,9	9,6	9,4
		2			10,5	10,3	10,0	9,7	9,5
		1			10,6	10,4	10,1	9,8	9,6
2	Челночный бег	5	9,8	9,1	8,6	8,1	7,8	7,5	7,3
		4	10,2	9,8	8,9-8,7	8,5-8,2	8,1-7,9	7,9-7,6	7,7-7,4
		3	10,6	10,4	9,6-9,0	9,4-8,6	9,1-8,2	9,0-8,0	8,6-7,8
		2	11,0	10,8	9,9-9,7	9,8-9,5	9,5-9,2	9,5-9,1	9,0-8,7
		1	11,5	11,0	10,0	9,9	9,6	9,6	9,1
3	Кросс 500 м(9 лет)								
	1000 м(10-11 лет)	5	2,20	4,40	4,10	9,00	8,50	12,20	11,45
		4	2,30	4,50	4,20	9,10	9,00	12,35	12,00
	2000 м(12-13 лет)	3	2,40	5,00	4,30	9,20	9,15	12,40	12,20
		2	2,50	5,10	4,40	9,30	9,20	12,50	12,35
	3000 м(14-15 лет)	1	3,00	5,20	4,50	9,40	9,30	13,10	12,5
4	Прыжки в длину с места (м)	5	160	170	175	195	205	210	230
		4	155	165	170	180	190	200	215
		3	150	160	165	170	180	190	200
		2	145	155	160	165	170	180	190
		1	135	150	155	160	165	170	180
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) 9-10 лет (подтягивание на низкой перекладине)	5	10	12	7	8	10	12	14
		4	8	10	6	7	8	10	12
		3	7	9	5	6	7	9	10
		2	6	8	4	5	6	8	9
		1	5	7	3	4	5	7	8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	18	22	24	26	32	36	42
		4	16	20	22	24	30	34	40
		3	14	18	20	22	28	32	38
		2	12	16	18	20	26	30	36
		1	10	14	16	18	24	28	34
		5			20,00	21,00	22,00	23,00	24,00
		4			19,00	20,00	21,00	22,00	23,00
		3			18,00	19,00	20,00	21,00	22,00

7	Десятиск ок	2 1			17,00 16,00	18,00 17,00	19,00 18,00	20,00 19,00	21,00 20,00
8	Поднятие туловища (упражнен ия для брюшног о пресса) за 30 сек.	5 4 3 2 1	20 18 16 14 12	22 20 18 16 14	24 22 20 18 16	26 24 22 20 18	28 26 24 22 20	29 28 27 26 25	30 29 28 27 26

Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке:

Мальчики

9-10 лет: 35 баллов – отлично; 28 баллов – хорошо; 21 балл – сдано.

11-15 лет: 40 баллов – отлично; 32 балла – хорошо; 24 балла – сдано.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке: Девочки

№	Упражне ния	Оценка уровня	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет и старше
1	Бег 30 м с хода (сек)	5	5,7	5,5					
		4	5,8	5,6					
		3	5,9	5,7					
		2	6,0	5,8					
		1	6,1	6,0					
	Бег 60 м (сек)	5			10,4	10,2	10,1	9,9	9,4
		4			10,5	10,3	10,2	10,0	9,6
		3			10,6	10,4	10,3	10,1	9,8
		2			10,7	10,5	10,4	10,2	10,0
		1			10,8	10,6	10,5	10,3	10,1
2	Челночн ый бег	5	10,4	9,6	8,9	8,7	8,4	8,2	8,0
		4	10,8	10,4	9,2-9,0	9,1-8,8	8,8-8,5	8,7-8,3	8,5-8,1
		3	11,5	11,0	10,1-9,3	10,0-9,2	9,7-8,9	9,8-8,8	9,5-8,6
		2	12,0	11,5	10,5-10,2	10,4-10,1	10,1-9,8	10,2-9,9	9,9-9,6
		1	12,5	12,0	10,6	10,5	10,2	10,3	10,0
3	Кросс 500 м(9 лет) 1000 м(10-11 лет) 2000 м(12-13 лет) 3000 м(14-15 лет)	5	2,30	4,50	4,30	9,40	9,30	9,00	12,40
		4	2,40	5,00	4,40	9,50	9,40	9,10	12,50
		3	2,50	5,10	4,50	10,00	9,50	9,20	13,00
		2	3,00	5,20	5,00	10,20	10,00	9,40	13,10
		1	3,10	5,30	5,10	10,40	10,20	9,50	13,20
4	Прыжки в длину с места (м)	5	145	160	170	180	185	195	200
		4	140	150	160	170	175	190	195
		3	135	140	150	160	165	180	185
		2	130	135	140	150	155	170	175

		1	125	130	135	140	145	160	165
5	Сгибание и разгибан ие рук в упоре лежа	5	12	14	18	20	25	30	35
		4	10	12	17	18	24	29	34
		3	8	10	16	17	23	28	33
		2	7	8	15	16	22	27	32
		1	6	7	14	15	20	26	31
6	Десятиск ок	5			18,00	19,00	20,00	21,00	22,00
		4			17,00	18,00	19,00	20,00	21,00
		3			16,00	17,00	18,00	19,00	20,00
		2			15,00	16,00	17,00	18,00	19,00
		1			14,00	15,00	16,00	17,00	18,00
7	Поднятие туловища (упражнен ия для брюшног о пресса) за 30 сек.	5	16	18	20	24	26	28	30
		4	14	16	18	22	24	26	28
		3	12	14	16	20	22	24	26
		2	10	12	14	18	20	22	24
		1	8	10	12	16	18	20	22

Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке: Девочки 9-10 лет: 30 баллов – отлично; 24 балла – хорошо; 18 баллов – сдано.

11-15 лет: 35 баллов – отлично; 28 баллов – хорошо; 21 балл – сдано.

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Ботинки лыжные для конькового хода	Шт	по количеству занимающихся в группе
2	Ботинки лыжные для классического хода	Шт	по количеству занимающихся в группе
3	Чехлы на ботинки (утеплители)	Шт	по количеству занимающихся в группе
4	Защитный шлем для роллеров	Шт	по количеству занимающихся в группе
5	Лыжи для конькового хода	Пара	по количеству занимающихся в группе
6	Лыжи для классического хода	Пара	по количеству занимающихся в группе
7	Лыжероллеры для конькового хода	Пара	по количеству занимающихся в группе
8	Лыжероллеры для классического хода	Пара	по количеству занимающихся в группе
11	Лыжные Палки	Пара	по количеству занимающихся в группе

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Костюм специальный разминочный с жилетом	Комплект	По количеству занимающихся в группе
2	Комбинезон тренировочный с шапочкой	Комплект	По количеству занимающихся в группе
3	Комбинезон гоночный	Комплект	По количеству занимающихся в группе
4	Термобелье	Комплект	По количеству занимающихся в группе
5	Фуфайка (длинный рукав)	Шт	По количеству занимающихся в группе
6	Майка (безрукавка)	Шт	По количеству занимающихся в группе
7	Рейтузы эластичные	Шт	По количеству занимающихся в группе
8	Шапочка гоночная (спортивная)	Шт	По количеству занимающихся в группе
9	Шапочка утепленная	Шт	По количеству занимающихся в группе
10	Козырек-фильтр	Шт	По количеству занимающихся в группе
11	Перчатки лыжные тренировочные	Пара	По количеству занимающихся в группе
12	Голеностопы	Пара	По количеству занимающихся в группе
13	Наколенники	Пара	По количеству занимающихся в группе
14	Специальные кроссовки с технологией Gore-tex	Шт	По количеству занимающихся в группе
15	Специальный костюм для летней подготовки длинным рукавом	Комплект	По количеству занимающихся в группе
16	Специальный костюм для летней подготовки коротким рукавом	Комплект	По количеству занимающихся в группе

Приложение 34
к приказу Министра
туризма и спорта
Республика Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по лыжному двоеборью

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по лыжному двоеборью.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки спортсменов

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, города, спорт школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов формирования подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки спортсменов

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс спортивного мастерства и качество работы тренеров и спортивных организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать спортивно одаренных и талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд по лыжному двоеборью.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются не только республиканские но и международные стандарты и тенденции в лыжном двоеборье, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	10	8	416
	НП – 2	8	10	520
	УТГ – 1	8	12	624
	УТГ – 2	8	14	728
	УТГ – 3	6	18	936
	УТГ св. 3	6	20	1040
	СС – 1	5	24	1248
	СС – 2	4	26	1352
	СС св. 2	4	28	1456
	ВСМ	3	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		

Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	мл. юноши/до 15 лет включительно	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов
	юноши/16-19 лет включительно	
	юниоры/20-21 лет включительно	
	взрослые/22 года и старше	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание

Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администраци е й организаций на текущий тренировочны й год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	НП – 2	0	0	0	0		
	УТГ – 1	18	14	до 14 дней			
	УТГ – 2	18	14	до 14 дней			
	УТГ – 3	18	14	до 14 дней			
	УТГ св. 3	18	14	до 14 дней			
	СС – 1	21	18	до 14 дней			
	СС – 2	21	18	до 14 дней			
	СС св. 2	21	18	до 14 дней			
	ВСМ	21	21	до 14 дней			
	Клубы/секции	21	21	до 14 дней			
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	кадеты/до 15 л е т включительно	18	14	до 14 дней			
	юноши/16-19 л е т включительно	18	14	до 14 дней			
	молодежь/20-21 л е т включительно	21	18	до 14 дней			
	взрослые/22 года и старше	21	18	до 14 дней			
Спортивные федерации, организации, организующи е соревнования п о военно-прикл адным и служебно-при кладным видам спорта,							

ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество утс и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с портивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	0	4	2	0	0	2
	УТГ – 2	0	4	2	0	0	3
	УТГ – 3	1	4	1	0	0	4
	УТГ св. 3	1	4	1	0	1	4
	СС – 1	3	5	1	0	3	5
	СС – 2	4	5	1	0	4	5
	СС св. 2	4	5	1	0	4	5
	ВСМ	5	5	1	0	5	5
	Клубы секции /	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					

штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении и ли местные ДРС, ЦПОР)	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

ные рес- пуб- лик- анс- кие сор- евн- ова- ния	8	32	8		32	8		32	8		32	8		32	5		20
Ме- жду- нар- одн- ые сор- евн- ова- ния	8	32	8		32	8		32	8		32	8		32	5		20

Женщины (личные, парные, командные соревнования)

[illegible]

евн ова ния													5	
Оф ици аль ные рес пуб лик анс кие сор евн ова ния	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	5	20
Ме жду нар одн ые сор евн ова ния	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	5	20

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	15	15	10	10	-
Областные турниры	15	15	10	10	-
Республикански е турниры	12	12	12	10	3
Официальные областные соревнования	10	10	10	10	-
Официальные республикански е соревнования	5-12	5-12	7-15	7-15	3-5

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая	45	Формирование занимающихся фонда двигательных умений и навыков, необходимых спортсмену в лыжном двоеборье. Комплексы общеразвивающих и гимнастических упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
Технико-тактическая	50	Изучение общих положений тактики вида спорта, приемов судейства и положений о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. Простейшие комбинации, элементарная техника.
Теоретическая, психологическая	5	Физическая культура и спорт в Казахстане. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Техника безопасности. Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий

		после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	40	Развитие физических качеств, необходимых для лыжника двоеборца. Легкоатлетические упражнения. Акробатические упражнения. Основные строевые приемы с лыжами в руках и на лыжах. Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Упражнение на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба обычная на носках с различными движениями рук. Горнолыжная подготовка, имитационные прыжковые упражнения. Различные прыжковые упражнения и многоскоки направленные на укрепление суставно- связочного аппарата мышц ног, развитие скоростно-силовых качеств. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
Технико-тактическая	55	Закрепление техники основных элементов. - ознакомление с основами техники лыжного двоеборья; - обучение отдельным элементам техники прыжка на лыжах и лыжных гонок; - обучение техники прыжка в целом. Имитационные упражнения. Упражнения на прыжковых лыжах на трамплине с искусственным покрытием упражнения и передвижения интенсивностью на лыжероллерах. Упражнения на гоночных лыжах. Прыжки при спусках с преодолением неровностей. То же с элементами игр и соревнования.

Теоретическая, психологическая	5	Воспитание нравственных качеств спортсмена. Техника безопасности . Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм. Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, нормирование установки на тренировочную деятельность.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	35	Упражнения направленные на развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. Широко применяются прыжковые упражнения (многоскоки, прыжки через барьеры, ускорения на коротких отрезках, прыжки в глубину, акробатические упражнения, прыжки на батуте и др.). Для развития силы применяются упражнения с отягощениями. Для развития общей выносливости применяются циклические упражнения аэробной направленности: бег, ходьба, плавание, гребля.
Технико-тактическая	56	Развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствие со сложившейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния, строить свои действия в соответствии с

		целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации. Формирование рациональной временной, пространственной и динамической Структуры движений Повторение ранее пройденного материала в группах начальной подготовки. Совершенствование техники передвижения на лыжах.
Теоретическая, психологическая	8	Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований.
Инструкторская и судейская Практика	1	Овладение терминологией. Правила соревнований. Привитие умений для проведения разминки в группе.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	34	Развитие физических качеств и координационных способностей спортсменов по повышению функциональных возможностей их организма. Силовые способности (преодоление собственного веса); Скоростно-силовые способности; Скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости); Координационные способности; Гибкость; Выносливость.
Технико-Тактическая	55	Совершенствование технических элементов. Развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствии со сложившейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего

		оперативного состояния, строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.
Теоретическая, психологическая	10	Основные тенденции развития лыжного двоеборья в Казахстане и мире. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки. Роль физической и специальной подготовки спортсмена. Техника безопасности. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований.
Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков и умений по организации учебно-тренировочного занятия, (построение группы, подача основных команд на месте и в движении). Совершенствование умений для проведения разминки в группе. Участие в судействе городских соревнований в роли судьи.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Существенно возрастает объем специальных тренировочных средств (на летне-осеннем этапе годового цикла юные двоеборцы начинают прыгать с трамплинов с искусственным покрытием), в тренировке широко используются лыжероллеры и роликовые коньки. Силовые способности (преодоление собственного веса); Скоростно-силовые способности;

		Скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости); Координационные способности; Гибкость; Выносливость.
Технико-тактическая	58	Совершенствование технических элементов. Комбинированное занятие на гоночных и прыжковых лыжах; занятия на прыжковых лыжах; занятия на гоночных лыжах. – совершенствование отдельных элементов прыжка; – совершенствование техники прыжка в целом; – совершенствование техники конькового хода.
Теоретическая, психологическая	11	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
Инструкторская и судейская Практика	1	Определение и исправление ошибок в выполнении упражнений у товарища по группе . Развитие организационных способностей, для проведения индивидуальной работы с младшими товарищами по совершенствованию техники. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, судьи-счетчика.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Физическая	30	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости. Увеличение роли специальной физической подготовки. Разнообразное построение нагрузки, включение в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности.
Технико-тактическая	58	Имитационные упражнения (отработка аэродинамической стойки разгона, приобретение навыка скольжения на искусственном покрытии на прыжковых лыжах; отработка отталкивания с укороченного разгона на маленьких трамплинах; имитация фазы полета в зале с применением лонжи, с помощью разного рода статических упражнений; отработка приземления с помощью упражнений на местности и на снегу, трамплине с искусственным и снежным покрытием; имитационные упражнения, направленные на совершенствование техники прыжка при спрыгивании с уступов различной высоты и т.д.).
Теоретическая, психологическая	11	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.
Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков по руководству командой на соревнованиях. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли

		судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	24	Содействие в поддержании должного физического состояния. Сокращение мышечных групп. Основные параметры движения. Усилия. Ускорение. Траектория. Сила и скорость сокращения мышц. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка. Особенности техники выполнения упражнений. Ведущие элементы координации. Взаимосвязь усилий. Структура движения. Экономичность движения.
Технико-тактическая	64	Достижение автоматизма и стабилизация основных приемов и способов техники прыжка, совершенствование координационной и ритмической структуры приземления. Точность движения, расход энергетических ресурсов в организме спортсмена. Формирование новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее.
Теоретическая, психологическая	11	Страховка и само страховка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и специальная психологическая подготовка. Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно составлять план тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Проведение анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли

		судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
Всего	100 %	
группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	24	Упражнения скоростно-силовой направленности, выполняемые в различных условиях (прыжки через препятствия, многоскоки, упражнения на тренажерах, упражнения с отягощениями); упражнения направленные на развитие силы и Силовой выносливости (упражнения на тренажерах, динамические упражнения с отягощениями, статические упражнения и т.д.); упражнения направленные на развитие координационных способностей (гимнастические и акробатические упражнения), упражнения направленные на развитие аэробной производительности, в первую очередь экономичности аэробного механизма энергообеспечения (бег в сочетании с имитацией и ходьбой по пересеченной местности, велокросс, плавание, гребля и т.д.)
Технико-тактическая	64	Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений. Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Разбор, изучение и обсуждение правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Права и обязанности участников. Требования к специальной

		экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований.
Теоретическая, психологическая	11	Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.
Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	22	В подготовке лыжников-двоеборцев преобладают специальные тренировочные средства. На летне-осеннем этапе годичного цикла прыжковая подготовка квалифицированных двоеборцев осуществляется на трамплинах различной мощности с искусственным покрытием, в тренировке широко используются бег по пересеченной местности, лыжероллеры и роликовые коньки, значительный объем работы выполняется с интенсивностью близкой к соревновательной. Существенно увеличивается объем соревновательных нагрузок. Основная гоночная подготовка осуществляется на трассах с большим перепадом высот. Значительное время уделяется развитию силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса (

		передвижение на лыжах без палок, передвижение одновременными ходами).
Технико-тактическая	64	- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника-двоеборца; - обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) в процессе лыжной гонки; - эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки.
Теоретическая, психологическая	13	Общая и специальная психологическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов
Инструкторская и судейская Практика	1	Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
Всего	100 %	
группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
		Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки. В подготовке лыжников-двоеборцев

Физическая	20	преобладают специальные тренировочные средства. На летне-осеннем этапе годичного цикла прыжковая подготовка квалифицированных двоеборцев осуществляется на трамплинах различной мощности с искусственным покрытием, в тренировке широко используются бег по пересеченной местности, лыжероллеры и роликовые коньки , значительный объем работы выполняется с интенсивностью близкой к соревновательной Существенно увеличивается объем соревновательных нагрузок . Основная гоночная подготовка осуществляется на трассах с большим перепадом высот. Значительное время уделяется развитию силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса (передвижение на лыжах без палок, передвижение одновременными ходами).
Технико-тактическая	66	Оптимальное соотношение техники и тактики. - совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника-двоеборца; - обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) в процессе лыжной гонки; - эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки.
Теоретическая, психологическая	13	Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение

		его анализировать и корректировать.
Инструкторская и судейская Практика	1	Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами. Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и приемов. Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

(мальчики/девочки 7-9 лет)

В и д контрольно го упражнения	Оценка, баллы	Девочки			Мальчики		
		7 лет	8 лет	9 лет	7 лет	8 лет	9 лет
1	2	3	4	5	6	7	8
Бег на 20 м	5	5,4	5,2	5,0	5,4	5,2	5,0
	4	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2
	3	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4
	2	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6
Прыжки боком через гимнастиче скую скамейку за 15 с	5	8	11	14	8	11	14
	4	7	10	13	7	10	13
	3	6	9	11	6	9	11
	2	5	8	10	5	8	10
Прыжок в длину с места	5	120	130	140	120	130	140
	4	119-115	129-125	139-135	119-115	129-125	139-135
	3	114-110	124-120	134-130	114-110	124-120	134-130
	2	109-105	119-115	129-125	109-105	119-115	129-125
Отжимания от пола в упоре лежа	5	5	7	9	5	7	9
	4	4	6	8	4	6	8
	3	3	5	7	3	5	7
	2	2	4	6	2	4	6
Челночный бег 3X10 м	5	9,5	9,0	8,5	9,5	9,0	8,5
	4	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1
	3	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7
	2	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4
	5	780	880	940	780	880	940

Непрерывный бег 5 мин	4	779-730	879-840	939-890	779-730	879-840	939-890
	3	729-690	839-800	889-840	729-690	839-800	889-840
	2	689-650	799-760	839-790	689-650	799-760	839-790
Передвижение в 3-хметровой зоне	5	14	15	16	14	15	16
	4	13-12	14-13	15-14	13-12	14-13	15-14
	3	11-10	12-11	13-12	11-10	12-11	13-12
	2	9-8	10-9	11-10	9-8	10-9	11-10

(девушки, 10-13 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет
1	2	3	4	5	6
Бег 30 метров	5	5,6	5,5	5,4	5,3
	4	5,7-5,8	5,6-5,7	5,3-5,6	5,4-5,5
	3	5,9-6,0	5,8-5,9	5,7-5,8	5,6-5,7
	2	6,1-6,2	6,0-6,1	5,9-6,0	5,8-5,9
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с	5	33	38	43	48
	4	32-31	37-36	42-41	47-46
	3	30-28	35-33	40-38	45-43
	2	27-26	32-31	37-36	42-40
Прыжок в длину с места	5	150	160	170	180
	4	149-145	159-155	169-165	179-175
	3	144-140	154-150	164-160	174-170
	2	139-135	149-145	159-155	169-165
Отжимания от пола в упоре лежа	5	11	12	13	14
	4	10-9	11-10	12-11	13-12
	3	8-7	9-8	10-9	11-10
	2	6-5	7-6	8-7	9-8
Челночный бег 3X10 м	5	8,3	8,0	7,9	7,8
	4	8,4-9,0	8,1-8,7	8,0-8,5	7,9-8,2
	3	9,1-9,9	8,8-9,9	8,6-9,3	8,3-9,2
	2	10,0-11,0	10,0-10,5	9,4-9,7	9,3-9,6
Непрерывный бег 5 мин	5	1150	1220	1320	1400
	4	1149-1070	1219-1180	1319-1220	1399-1300
	3	1069-980	1179-1080	1219-1120	1299-1200
	2	979-920	1079-980	1119-1019	1199-1000
Передвижение в 3-хметровой зоне (вправо-влево)	5	17	19	21	22
	4	16-15	18-17	20-19	21-20
	3	14-13	16-15	18-17	19-18
	2	12-11	14-13	16-15	17-16

(юноши, 10-13 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет
Бег 30 метров	5	5,3	5,1	5,0	4,8
	4	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,3	4,9-5,0
	3	5,6-5,7	5,4-5,5	5,4-5,5	

	2	5,8-6,0	5,6-5,8	5,6-5,7	5,1-5,2 5,3-5,4
Прыжки боком ч е р е з гимнастическую скамейку за 30 с	5	34	40	45	50
	4	33-32	39-38	44-43	49-48
	3	31-30	37-36	42-42	47-45
	2	29-28	35-34	41-40	44-42
Прыжок в длину с места	5	160	175	185	195
	4	159-155	174-170	184-180	194-190
	3	154-150	169-165	179-175	189-185
	2	149-145	164-160	174-170	184-180
Отжимания от пола в упоре лежа	5	15	19	22	35
	4	14-13	18-17	21-20	34-33
	3	12-11	16-15	19-18	32-31
	2	10-9	14-13	17-16	30-29
Челночный бег 3X10 м	5	7,7	7,7	7,6	7,5
	4	7,8-8,3	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9
	3	8,4-9,4	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9
	2	9,5-9,9	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3
Непрерывный бег 5 мин	5	1180	1280	1350	1450
	4	1179-1080	1279-1180	1349-1250	1449-1330
	3	1079-1000	1179-1080	1249-1150	1329-1200
	2	999-960	1079-1000	1149-1050	1199-1070
Передвижение в 3-хметровой зоне	5	20	22	24	25
	4	19-18	21-20	23-22	24-23
	3	17-16	19-18	21-20	22-21
	2	15-14	17-16	19-18	20-19

(девушки, 14-18 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
Бег 30 метров	5	5,2	5,1	5,0	4,9
	4	5,1-5,3	5,2-5,4	5,1-5,5	5,0-5,2
	3	5,4-5,5	5,5-5,6	5,6-6,0	5,3-5,5
	2	5,6-5,7	5,7-5,8	6,1-6,5	5,6-6,0
Прыжки боком ч е р е з гимнастическую скамейку за 45 с	5	75	78	81	84
	4	74-73	77-73	80-76	83-79
	3	72-71	72-68	75-71	78-74
	2	70-69	67-64	70-66	73-69
Прыжок в длину с места	5	190	200	210	220
	4	189-185	199-195	209-205	219-215
	3	184-180	194-190	204-200	214-205
	2	179-175	189-185	199-195	204-200
Отжимания от пола в упоре лежа	5	16	18	20	22
	4	15-14	17-16	19-18	21-20
	3	13-12	15-14	17-16	19-18
	2	11-10	13-12	15-14	17-16
	5	7,8	7,7	7,6	7,5
	4	7,9-8,2	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9

Челночный бег 3X10 м	3	8,3-9,2	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9
	2	9,3-9,6	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3
Непрерывный бег 5 мин	5	1460	1500	1520	1530
	4	1459-1360	1499-1400	1519-1450	1529-1440
	3	1359-1260	1399-1300	1449-1380	1439-1370
	2	1259-1160	1299-1200	1379-1300	1369-1290
Передвижение в 3-хметровой з о н е (вправо-влево)	5	24	25	27	28
	4	23-22	24-23	26-25	27-26
	3	21-20	22-21	24-23	25-24
	2	19-18	20-19	22-21	23-22

(юноши, 14-18 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
1	2	3	4	5	6
Бег 30 метров	5	4,7	4,6	4,5	4,4
	4	4,8-5,0	4,7-4,8	4,6-4,7	4,5-4,6
	3	5,1-5,3	4,9-5,0	4,8-4,9	4,7-4,8
	2	5,4-5,5	5,1-5,2	5,0-5,1	4,9-5,0
Прыжки боком ч е р е з гимнастическую скамейку за 45 с	5	75	80	84	86
	4	74-71	79-78	83-80	85-83
	3	70-69	77-75	79-74	82-81
	2	68-65	74-72	73-70	80-78
Прыжок в длину с места	5	210	220	230	240
	4	209-205	219-215	229-225	239-235
	3	204-200	214-210	224-220	234-230
	2	199-195	209-205	219-215	229-225
Подтягивание в в и с е на перекладине	5	6	7	8	10
	4	5	6	7	9
	3	4	5	6	8
	2	3	4	5	7
Челночный бег 3X10 м	5	7,3	7,2	7,0	6,8
	4	7,4-7,7	7,3-7,6	7,1-7,4	6,9-7,2
	3	7,8-8,0	7,7-7,9	7,5-7,8	7,3-7,6
	2	8,1-8,4	8,0-8,3	7,9-8,2	7,7-8,0
Непрерывный бег 5 мин	5	1520	1600	1630	1650
	4	1519-1390	1599-1470	1629-1550	1649-1570
	3	1389-1270	1469-1340	1549-1450	1569-1470
	2	1269-1140	1339-1210	1449-1340	1469-1360
Передвижение в 3-хметровой з о н е (вправо-влево)	5	26	27	29	30
	4	25-24	26-25	28-27	29-28
	3	23-22	24-23	26-25	27-26
	2	21-20	22-21	24-23	25-24

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся учебных групп

Наименование технического приема	Кол-во ударов в серии	Оценка выполнения

Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Накат справа по диагонали	30 и более	5
	29-20	4
	менее 19	3
Накат слева по диагонали	30 и более	5
	29-20	4
	менее 19	3
Сочетание наката справа и слева в правый угол (серия справа, слева)	20 и более	5
	19-10	4
	менее 10	3
Умение подать подачу накатом по направлению (количество попаданий в зону)	4	5
	3	4
	2	3
Подрезка слева по диагонали	20 и более	5
	19-10	4
	менее 10	3
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Накат справа по диагонали	50 и более	5
	49-30	4
	менее 29	3
Накат слева по диагонали	50 и более	5
	49-30	4
	менее 29	3
Сочетание наката справа и слева в правый угол (серия справа, слева)	30 и более	5
	29-20	4
	менее 19	3
Умение подать подачу накатом по направлению (количество попаданий в зону)	8	5
	6	4
	4	3
Подрезка справа по диагонали	20 и более	5
	19-10	4
	менее 10	3
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Сочетание наката справа и слева в левый угол	25 и более	5
	24-16	4
	15 и менее	3
Сочетание наката справа и слева в правый угол	25 и более	5
	24-20	4
	19 и менее	3
Сочетание подрезок справа и слева	25 и более	5
	24-16	4
	15 и менее	3
Подача справа подрезкой	9 и более	5
	8-7	4
	5 и менее	3
	9 и более	5

Подача слева подрезкой	8-7	4
	5 и менее	3
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Топ-спин справа по диагонали	30 и более	5
	29-20	4
	19 и менее	3
Топ-спин слева по диагонали	20 и более	5
	19-10	4
	9 и менее	3
Подрезка со всего стола (количество ошибок за 2 мин)	5 и менее	5
	6-8	4
	9-10	3
Подача справа длинная с нижним вращением	10	5
	9-8	4
	7-6	3
Подача слева длинная с нижним вращением	10	5
	9-8	4
	7-6	3
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Топ-спин справа и топ-спин слева в правый угол	20 и более	5
	19-10	4
	9 и менее	3
Топ-спин справа и топ-спин слева в левый угол	20 и более	5
	19-10	4
	9 и менее	3
Подрезка со всего стола (количество ошибок за 2 мин)	3 и менее	5
	4-5	4
	6-8	3
Подача справа короткая с нижним боковым вращением	10	5
	9-8	4
	7-6	3
Подача слева короткая с нижним боковым вращением	10	5
	9-8	4
	7-6	3
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Топ-спин "по восьмерке" (играющий по диагоналям)	40 и более	5
	39-30	4
	29-20	3
Топ-спин "по восьмерке" (играющий по прямым)	40 и более	5
	39-30	4
	29-20	3
Подрезка со всего стола длинная и укороченная (кол-во ошибок за 3 мин)	3 и менее	5
	4-5	4
	6-8	3
Подача справа с нижним боковым вращением (длинная, короткая)	9 и более	5
	8-7	4
	6-5	3

Подача слева с нижним боковым вращением (длинная, короткая)	9 и более	5
	8-7	4
	6-5	3
Примечание – В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающими контрольный норматив, вне зависимости от ошибок партнера за одну серию. Безошибочное количество попаданий в серии из 10 подач. Минимальное количество баллов для перевода – 15-20 баллов.		
Группы спортивного совершенствования (1-го, 2-го, свыше 2-х лет обучения)		
Топ-спин справа по подрезке	10 и более	5
	9-5	4
	4-3	3
Топ-спин слева по подрезке	8 и более	5
	7-5	4
	4-3	3
Топ-спин справа из средней и дальней зоны игровой площадки – перекрутка	15	5
	14-12	4
	11-8	3
Топ-спин слева из средней и дальней зоны игровой площадки – перекрутка	13	5
	12-11	4
	10-9	3
Подача справа с ложным движением	8 и более	5
	6-5	4
	4-3	3
Подача слева с ложным движением	8 и более	5
	6-5	4
	4-3	3
Группы высшего спортивного мастерства (весь период)		
Топ-спин справа по диагонали из 2-х точек	100	5
	99-95	4
	94- 90	3
Топ-спин слева по диагонали из 2-х точек	100	5
	99-95	4
	94- 90	3
Топ-спин справа с подрезки	2 серии по 16 раз	5
	2 серии по 12 раз	4
	2 серии по 8 раз	3
Топ-спин слева с подрезки	2 серии по 16 раз	5
	2 серии по 12 раз	4
	2 серии по 8 раз	3
Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом или топ-спином	9 очков	5
	8 очков	4
	6 очков	3
Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка острым ударом или топ-спин	9 очков	5
	8 очков	4
	6 очков	3

Примечание – минимальное количество баллов – 20 баллов.

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование	Единицы измерения (шт., пара, комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (чел. учащийся, тренер, учебная группа)	Нормы и нормативы обеспечения										
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей		
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства				
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	
лыжное двоеборье														
1	Бельенательное (зимнее)	Комплект	чел	2комп	6 мес	2комп	6 мес	2комп	6 мес	2комп	6 мес	2комп	6 мес	
2	Бельенательное (летнее)	Комплект	чел	2комп	6 мес	2комп	6 мес	2комп	6 мес	2комп	6 мес	2комп	6 мес	
3	Термобелье (зимнее)	Комплект	чел	2комп	6 мес	2комп	6 мес	2комп	6 мес	2комп	6 мес	2комп	6 мес	
4	Термобелье (летнее)	Комплект	чел	2комп	6 мес	2комп	6 мес	2комп	6 мес	2комп	6 мес	2комп	6 мес	
5	Майка (безрукавка)	шт	чел	2 шт	6 мес	2 шт	6 мес	2 шт	6 мес	2 шт	6 мес	2 шт	6 мес	
	Майка (с рукавами)	шт	чел	2 шт	6 мес	2 шт	6 мес	2 шт	6 мес	2 шт	6 мес	2 шт	6 мес	

[illegible]

15	Слан цы для душа, банн ые	пара	чел	1 пара	6 мес	1 пара	6 мес	1 пара	6 мес	1 пара	6 мес	1 пара	6 мес	
16	Кросс овки (зимни е)	пара	чел	2 пар	6 мес	2 пар	6 мес	2 пар	6 мес	2 пар	6 мес	2 пар	6 мес	
17	Кросс овки (летни е)	пара	чел	2 пар	6 мес	2 пар	6 мес	2 пар	6 мес	2 пар	6 мес	2 пар	6 мес	
18	Кросс овки трени р-ные (зимни е)	пара	чел	2 пар	6 мес	2 пар	6 мес	2 пар	6 мес	2 пар	6 мес	2 пар	6 мес	
19	Кросс овки трени р-ные (летни е)	пара	чел	2 пар	6 мес	2 пар	6 мес	2 пар	6 мес	2 пар	6 мес	2 пар	6 мес	
20	Туфл и кросс овые (летни е)	пара	чел	2 пар	6 мес	2 пар	6 мес	2 пар	6 мес	2 пар	6 мес	2 пар	6 мес	
21	Туфл и кросс овые (зимни е)	пара	чел	2 пар	6 мес	2 пар	6 мес	2 пар	6 мес	2 пар	6 мес	2 пар	6 мес	
22	Кост ю м трени ровоч ный (зимни й)	Комп лект	чел	2шт	6 мес	2шт	6 мес	2шт	6 мес	2шт	6 мес	2шт	6 мес	
23	Кост ю м трени ровоч ный (	Комп лект	чел	2шт	6 мес	2шт	6 мес	2шт	6 мес	2шт	6 мес		6 мес	

	летни й)											2шт		
24	Кост ю м ветро защит ный (весна , осень, зима)	Комп лект	чел	1шт	6 мес	1шт	6 мес	1шт	6 мес	1шт	6 мес	1шт	6 мес	
25	Кост ю м утепл енны й ((зимни й)	Комп лект	чел	1шт	6 мес	1шт	6 мес	1шт	6 мес	1шт	6 мес	1шт	6 мес	
26	Кост ю м разми ночн ый ((зима, осень)	Комп лект	чел	1шт	6 мес	1шт	6 мес	1шт	6 мес	1шт	6 мес	1шт	6 мес	
27	Кост ю м разми ночн ый	Комп лект	чел	1шт	6 мес	1шт	6 мес	1шт	6 мес	1шт	6 мес	1шт	6 мес	
28	Жиле т утепл енны й ((осень, зима)	шт	чел	1шт	6 мес	1шт	6 мес	1шт	6 мес	1шт	6 мес	1шт	6 мес	
29	Жиле т утепл енны й , трени ровоч ный	шт	чел	1шт	6 мес	1шт	6 мес	1шт	6 мес	1шт	6 мес	1шт	6 мес	
30	Терм обель е спорт ивное (	Комп лект	чел	2 шт	6 мес	2шт	6 мес	2шт	6 мес	2шт	6 мес		6 мес	

	зимне е)											2шт		
31	Терм обель е спорт ивное (летне е)	Комп лект	чел	2 шт	6 мес	2шт	6 мес	2шт	6 мес	2шт	6 мес	2шт	6 мес	
32	Сумк а спорт ивная до 17кг	шт	чел	1шт	6 мес	1шт	6 мес	1шт	6 мес	1шт	6 мес	1шт	6 мес	
33	Сумк а спорт ивная более 20кг	шт	чел	1шт	6 мес	1шт	6 мес	1шт	6 мес	1шт	6 мес	1шт	6 мес	
34	Рюкзак спорт ивны й до 10кг	шт	чел	1шт	6 мес	1шт	6 мес	1шт	6 мес	1шт	6 мес	1шт	6 мес	
35	Рюкзак спорт ивны й более 12кг	шт	чел	1шт	6 мес	1шт	6 мес	1шт	6 мес	1шт	6 мес	1шт	6 мес	
36	Очки солнц езащи тные с о сменн ыми стекл ами	шт	чел	1шт	1 год	1шт	1 год	1шт	1 год	1шт	1 год	1шт	1 год	
37	Лыжи прыж ковые (зима, лето, трени ров-ы е ,	пара	чел	6 пар	1 год	6 пар	1 год	6 пар	1 год	6 пар	1 год		—	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

53	(пара, тренировочные, соревнования)	пара	чел	4 пары	1 год	4 пары	1 год	4 пары	1 год	4 пары	1 год	2 пары	1 год	
54	Специальный утюг для нанесения парафина, мази на лыжи	шт	группа	2 шт	1 год	2 шт	1 год	2 шт	1 год	2 шт	1 год	2 шт	1 год	
55	Смазочный стол для подготовки лыж	шт	группа	2 шт	1 год	2 шт	1 год	2 шт	1 год	2 шт	1 год	—	—	
56	Набор спец. насадок для подготовки лыж (зима, лето)	комплект	группа	2 комп	1 год	2 комп	1 год	2 комп	1 год	2 комп	1 год	2 комп	1 год	
57	Подсумок под парафин и мази (зима, лето)	шт	чел	1 шт	1 год	1 шт	1 год	2 шт	1 год	2 шт	1 год	1 шт	1 год	
58	Шапочка от ветра (зима, тренировочная,	шт	чел	2 шт	1 год	2 шт	1 год	2 шт	1 год	2 шт	1 год		1 год	

[illegible]

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки), комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (человек, учащийся, учебная группа и т.п.)	Нормы обеспечения								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				По этапам подготовки									
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)		
1	Лыжи для прыжков на лыжах с трамплина	пара	человек	2	1	2	1	3	3	4	1	-	-
2	Крепления для прыжковых лыж	пара	человек	1	1	2	1	2	1	4	1	-	-
3	Лыжи гоночные для бега	пара	человек	2	1	2	1	3	3	4	1	-	-
4	Крепления для беговых лыж	пара	человек	1	1	2	1	2	1	4	1	-	-
5	Мази для лыж	упаковка	человек	-	-	5	1	5	1	10	1	-	-
6	Тиски для прыжковых лыж	штука	человек	1	3	1	3	1	3	2	3	-	-
7	Утюг для наплавки параф	штука	человек	1	1	2	1	3	1	3	1	-	-

	ина на лыжи											-	
8	Шуру поверт для растирки и снятия парафина с лыж	штука	человек	1	1	2	1	2	1	2	1	-	-
9	Насадка-валик для шуруповерта	штука	человек	2	1	2	1	3	1	4	1	-	-
10	Чехлы для ботинок	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
11	Парафин для прыжковых лыж	упаковка	человек	1	1	3	1	4	1	5	1	-	-
12	Стол-станок для подготовки гоночных лыж	штука	учебная группа	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
13	Ускорители для лыж	упаковка	человек	1	1	2	1	3	1	4	1	-	-
14	Щетки для подготовки лыж	штука	человек	3	1	4	1	5	1	5	1	-	-
15	Видеокамера	штука	учебная группа	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
16	Тензоплатформа	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	1	5	-	-

Национальный стандарт спортивной подготовки по прыжкам на лыжах с трамплинов

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по прыжкам на лыжах с трамплинов и лыжному двоеборью.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, города, спорт школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов формирования подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс спортивного мастерства и качество работы тренеров и спортивных организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать спортивно одаренных и талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются не только республиканские но и международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется	НП – 1	10	8	416
	НП – 2	8	10	520
	УТГ – 1	8	12	624
	УТГ – 2	8	14	728

учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ – 3	6	18	936
	УТГ св. 3	6	20	1040
	СС – 1	5	24	1248
	СС – 2	4	26	1352
	СС св. 2	4	28	1456
	ВСМ	3	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	мл. юноши/до 15 лет включительно	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	юноши/16-19 лет включительно			
	юниоры/20-21 лет включительно			
	взрослые/22 года и старше			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международн ы м соревнования м	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановите л ь н ы е мероприятия	Мероприятия д л я комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	18	14	до 14 дней	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администраци е й организаций на текущий тренировочны й год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	УТГ – 2	18	14	до 14 дней		
	УТГ – 3	18	14	до 14 дней		
	УТГ св. 3	18	14	до 14 дней		
	СС – 1	21	18	до 14 дней		
	СС – 2	21	18	до 14 дней		
	СС св. 2	21	18	до 14 дней		
	ВСМ	21	21	до 14 дней		
	Клубы/секции	21	21	до 14 дней		
	кадеты/до 15 л е т включительно	18	14	до 14 дней		
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	юноши/16-19 л е т включительно	18	14	до 14 дней		
	молодежь/20- 21 л е т включительно	21	18	до 14 дней		
	взрослые/22 года и старше	21	18	до 14 дней		
Спортивные федерации, организации,						

организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Тип организации	Этап подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	0	4	2	0	0	2
	УТГ – 2	0	4	2	0	0	3
	УТГ – 3	1	4	1	0	0	4
	УТГ св. 3	1	4	1	0	1	4
	СС – 1	3	5	1	0	3	5
	СС – 2	4	5	1	0	4	5
	СС св. 2	4	5	1	0	4	5
	ВСМ	5	5	1	0	5	5
	Клубы / секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					

Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении и ли местные ДРС, ЦПОР)	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2
	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

ниры												5		
Официальные областные соревнования	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	5	20
Официальные республиканские соревнования	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	5	20
Международные соревнования	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	5	20

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

Виды соревнований	Количество судей				
	спортивный судья	судья по спорту I категории	национальный спортивный судья	национальный спортивный судья высшей категории	судья международной категории
Районные турниры	15	15	10	10	-

Областные турниры	15	15	10	10	-
Республиканские турниры	12	12	12	10	3
Официальные областные соревнования	10	10	10	10	-
Официальные республиканские соревнования	5-12	5-12	7-15	7-10	3

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной

Подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая	45	Формирование занимающихся фонда двигательных умений и навыков, необходимых спортсмену в прыжках на лыжах с трамплина. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Спуски с горок различной крутизны. Повороты в движении переступанием, полуплугом.
Технико-тактическая	50	Изучение общих положений тактики вида спорта, приемов судейства и положений о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. Простейшие комбинации, элементарная техника.

Теоретическая, психологическая	5	Физическая культура и спорт в Казахстане. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Техника безопасности. Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	40	Развитие гибкости, ловкости, двигательнo–координационных способностей. Подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения . Прыжки на скакалках, на координационной лестнице. Комплекс для воспитания быстроты – упражнения, включающие основные движения на старте, разгоне, отталкивании, а именно, прыжки из различных исходных положений вверх, вверх - вперед, в длину, на возвышении с последующим соскоком, с опорой на руки, бег под уклон, бег в гору.
Технико-тактическая	55	Закрепление техники основных элементов. Изучение общих положений тактики вида спорта, приемов судейства и положений о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.
		Воспитание нравственных качеств спортсмена. Техника безопасности .

Теоретическая, психологическая	5	Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм. Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, нормирование установки на тренировочную деятельность.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	35	Формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям. Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки. Силовые способности (преодоление собственного веса); Скоростно-силовые способности; Скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости); Координационные способности; Гибкость; Выносливость.
Технико-тактическая	56	Развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствии со сложившейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния, строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации. Общая характеристика спортивной подготовки. Роль физической и специальной подготовки спортсмена.
		Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов.

Теоретическая, психологическая	8	Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований.
Инструкторская и судейская Практика	1	Овладение терминологией. Правила соревнований. Привитие умений для проведения разминки в группе.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	34	Развитие физических качеств и координационных способностей спортсменов по повышению функциональных возможностей их организма. Силовые способности (преодоление собственного веса); Скоростно-силовые способности; Скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости); Координационные способности; Гибкость; Выносливость.
Технико-тактическая	55	Совершенствование технических элементов. Развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствии со сложившейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния, строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачами конкретной состязательной ситуации.
		Основные тенденции развития прыжков на лыжах с трамплина в Казахстане и мире. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки. Роль

Теоретическая, Психологическая	10	физической и специальной подготовки спортсмена. Техника безопасности. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований.
Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков и умений по организации учебно-тренировочного занятия, (построение группы, подача основных команд на месте и в движении). Совершенствование умений для проведения разминки в группе. Участие в судействе городских соревнований в роли судьи.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Преимущественное развитие быстроты и реакции. Развитие физических качеств и координационных способностей спортсменов по повышению функциональных возможностей их организма. Силовые способности (преодоление собственного веса); Скоростно-силовые способности; Скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости); Координационные способности; Гибкость; Выносливость.
Технико-тактическая	58	Совершенствование технических элементов. Развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствии со сложившейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего

		оперативного состояния, строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.
Теоретическая, психологическая	11	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
Инструкторская и судейская Практика	1	Определение и исправление ошибок в выполнении упражнений у товарища по группе . Развитие организационных способностей, для проведения индивидуальной работы с младшими товарищами по совершенствованию техники. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, судьи-счетчика.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости. Увеличение роли специальной физической подготовки. Разнообразное построение нагрузки, включение в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности.
		Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Моделирование соревновательных

Технико-тактическая	58	ситуаций. Совершенствование основных положений и передвижений, комбинаций передвижения. Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений.
Теоретическая, психологическая	11	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.
Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков по руководству командой на соревнованиях. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	24	Содействие в поддержании должного физического состояния. Сокращение мышечных групп. Основные параметры движения. Усилия. Ускорение. Траектория. Сила и скорость сокращения мышц. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка. Особенности техники выполнения упражнений. Ведущие элементы координации. Взаимосвязь усилий . Структура движения. Экономичность движения.

Технико-тактическая	64	Достижение автоматизма и стабилизация основных приемов и способов техники прыжка, совершенствование координационной и ритмической структуры приземления. Точность движения, расход энергетических ресурсов в организме спортсмена. Формирование новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее.
Теоретическая, психологическая	11	Страховка и само страховка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и специальная психологическая подготовка. Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно составлять план тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Проведение анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	24	Поддержание на достигнутом уровне и содействие в поддержании должного физического состояния. Сокращение мышечных групп. Основные параметры движения. Усилия. Ускорение. Траектория. Сила и скорость сокращения мышц. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка. Особенности техники выполнения упражнений. Ведущие элементы координации. Взаимосвязь усилий

		Структура движения. Экономичность движения. Кроссовый бег, спортивные игры, бег на лыжах.
Технико-тактическая	64	Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений. Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Разбор, изучение и обсуждение правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований.
Теоретическая, психологическая	11	Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.
Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	22	Упражнения на восприятие и чувство тонких движений противника, направленные на развитие отдельных мышечных групп, качеств и систем организма , а также упражнения, требующие комплексного проявления всех физических качеств: ловкости, гибкости, скорости, силы и выносливости. В прыжках с трамплина чрезвычайно важно развитие скоростно-силовых качеств и способностей реагировать на быстро изменяющуюся ситуацию.
Технико-тактическая	64	Процесс совершенствования техники прыжка в усложненных условиях. Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Разбор, изучение и обсуждение правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.
Теоретическая, психологическая	13	Общая и специальная психологическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов
		Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах.

Инструкторская и судейская Практика	1	Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
Всего	100 %	
группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	20	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки. Упражнения на восприятие и чувство тонких движений противника, направленные на развитие отдельных мышечных групп, качеств и систем организма, а также упражнения, требующие комплексного проявления всех физических качеств: ловкости, гибкости, скорости, силы и выносливости. В прыжках с трамплина чрезвычайно важно развитие скоростно-силовых качеств и способностей реагировать на быстро изменяющуюся ситуацию.
Технико-тактическая	66	Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Разбор, изучение и обсуждение правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.
Теоретическая, психологическая	13	Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать.

Инструкторская и судейская Практика	1	Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами. Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и приемов . Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований . Судейство командных, одиночных и парных соревнований.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

(мальчики/девочки 7-9 лет)

В и д контрольно го упражнения	Оценка, баллы	Девочки			Мальчики		
		7 лет	8лет	9 лет	7 лет	8лет	9 лет
1	2	3	4	5	6	7	8
Бег на 20 м	5	5,4	5,2	5,0	5,4	5,2	5,0
	4	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2
	3	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4
	2	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6
Прыжки боком через гимнастиче скую скамейку за 15 с	5	8	11	14	8	11	14
	4	7	10	13	7	10	13
	3	6	9	11	6	9	11
	2	5	8	10	5	8	10
Прыжок в длину с места	5	120	130	140	120	130	140
	4	119-115	129-125	139-135	119-115	129-125	139-135
	3	114-110	124-120	134-130	114-110	124-120	134-130
	2	109-105	119-115	129-125	109-105	119-115	129-125
Отжимания от пола в упоре лежа	5	5	7	9	5	7	9
	4	4	6	8	4	6	8
	3	3	5	7	3	5	7
	2	2	4	6	2	4	6
Челночный бег 3X10 м	5	9,5	9,0	8,5	9,5	9,0	8,5
	4	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1
	3	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7
	2	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4
	5	780	880	940	780	880	940
	4	779-730	879-840	939-890	779-730	879-840	939-890
	3	729-690	839-800	889-840	729-690	839-800	

Непрерывный бег 5 мин	2	689-650	799-760	839-790	689-650	799-760	889-840 839-790
Передвижение в 3-хметровой зоне	5 4 3 2	14 13-12 11-10 9-8	15 14-13 12-11 10-9	16 15-14 13-12 11-10	14 13-12 11-10 9-8	15 14-13 12-11 10-9	16 15-14 13-12 11-10

(девушки, 10-13 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет
1	2	3	4	5	6
Бег 30 метров	5	5,6	5,5	5,4	5,3
	4	5,7-5,8	5,6-5,7	5,3-5,6	5,4-5,5
	3	5,9-6,0	5,8-5,9	5,7-5,8	5,6-5,7
	2	6,1-6,2	6,0-6,1	5,9-6,0	5,8-5,9
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с	5	33	38	43	48
	4	32-31	37-36	42-41	47-46
	3	30-28	35-33	40-38	45-43
	2	27-26	32-31	37-36	42-40
Прыжок в длину с места	5	150	160	170	180
	4	149-145	159-155	169-165	179-175
	3	144-140	154-150	164-160	174-170
	2	139-135	149-145	159-155	169-165
Отжимания от пола в упоре лежа	5	11	12	13	14
	4	10-9	11-10	12-11	13-12
	3	8-7	9-8	10-9	11-10
	2	6-5	7-6	8-7	9-8
Челночный бег 3X10 м	5	8,3	8,0	7,9	7,8
	4	8,4-9,0	8,1-8,7	8,0-8,5	7,9-8,2
	3	9,1-9,9	8,8-9,9	8,6-9,3	8,3-9,2
	2	10,0-11,0	10,0-10,5	9,4-9,7	9,3-9,6
Непрерывный бег 5 мин	5	1150	1220	1320	1400
	4	1149-1070	1219-1180	1319-1220	1399-1300
	3	1069-980	1179-1080	1219-1120	1299-1200
	2	979-920	1079-980	1119-1019	1199-1000
Передвижение в 3-хметровой зоне (вправо-влево)	5	17	19	21	22
	4	16-15	18-17	20-19	21-20
	3	14-13	16-15	18-17	19-18
	2	12-11	14-13	16-15	17-16

(юноши, 10-13 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет
Бег 30 метров	5	5,3	5,1	5,0	4,8
	4	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,3	4,9-5,0
	3	5,6-5,7	5,4-5,5	5,4-5,5	

	2	5,8-6,0	5,6-5,8	5,6-5,7	5,1-5,2 5,3-5,4
Прыжки боком ч е р е з гимнастическую скамейку за 30 с	5	34	40	45	50
	4	33-32	39-38	44-43	49-48
	3	31-30	37-36	42-42	47-45
	2	29-28	35-34	41-40	44-42
Прыжок в длину с места	5	160	175	185	195
	4	159-155	174-170	184-180	194-190
	3	154-150	169-165	179-175	189-185
	2	149-145	164-160	174-170	184-180
Отжимания от пола в упоре лежа	5	15	19	22	35
	4	14-13	18-17	21-20	34-33
	3	12-11	16-15	19-18	32-31
	2	10-9	14-13	17-16	30-29
Челночный бег 3X10 м	5	7,7	7,7	7,6	7,5
	4	7,8-8,3	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9
	3	8,4-9,4	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9
	2	9,5-9,9	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3
Непрерывный бег 5 мин	5	1180	1280	1350	1450
	4	1179-1080	1279-1180	1349-1250	1449-1330
	3	1079-1000	1179-1080	1249-1150	1329-1200
	2	999-960	1079-1000	1149-1050	1199-1070
Передвижение в 3-хметровой зоне	5	20	22	24	25
	4	19-18	21-20	23-22	24-23
	3	17-16	19-18	21-20	22-21
	2	15-14	17-16	19-18	20-19

(девушки, 14-18 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
Бег 30 метров	5	5,2	5,1	5,0	4,9
	4	5,1-5,3	5,2-5,4	5,1-5,5	5,0-5,2
	3	5,4-5,5	5,5-5,6	5,6-6,0	5,3-5,5
	2	5,6-5,7	5,7-5,8	6,1-6,5	5,6-6,0
Прыжки боком ч е р е з гимнастическую скамейку за 45 с	5	75	78	81	84
	4	74-73	77-73	80-76	83-79
	3	72-71	72-68	75-71	78-74
	2	70-69	67-64	70-66	73-69
Прыжок в длину с места	5	190	200	210	220
	4	189-185	199-195	209-205	219-215
	3	184-180	194-190	204-200	214-205
	2	179-175	189-185	199-195	204-200
Отжимания от пола в упоре лежа	5	16	18	20	22
	4	15-14	17-16	19-18	21-20
	3	13-12	15-14	17-16	19-18
	2	11-10	13-12	15-14	17-16
	5	7,8	7,7	7,6	7,5
	4	7,9-8,2	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9

Челночный бег 3X10 м	3	8,3-9,2	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9
	2	9,3-9,6	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3
Непрерывный бег 5 мин	5	1460	1500	1520	1530
	4	1459-1360	1499-1400	1519-1450	1529-1440
	3	1359-1260	1399-1300	1449-1380	1439-1370
	2	1259-1160	1299-1200	1379-1300	1369-1290
Передвижение в 3-хметровой з о н е (вправо-влево)	5	24	25	27	28
	4	23-22	24-23	26-25	27-26
	3	21-20	22-21	24-23	25-24
	2	19-18	20-19	22-21	23-22

(юноши, 14-18 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
1	2	3	4	5	6
Бег 30 метров	5	4,7	4,6	4,5	4,4
	4	4,8-5,0	4,7-4,8	4,6-4,7	4,5-4,6
	3	5,1-5,3	4,9-5,0	4,8-4,9	4,7-4,8
	2	5,4-5,5	5,1-5,2	5,0-5,1	4,9-5,0
Прыжки боком ч е р е з гимнастическую скамейку за 45 с	5	75	80	84	86
	4	74-71	79-78	83-80	85-83
	3	70-69	77-75	79-74	82-81
	2	68-65	74-72	73-70	80-78
Прыжок в длину с места	5	210	220	230	240
	4	209-205	219-215	229-225	239-235
	3	204-200	214-210	224-220	234-230
	2	199-195	209-205	219-215	229-225
Подтягивание в в и с е на перекладине	5	6	7	8	10
	4	5	6	7	9
	3	4	5	6	8
	2	3	4	5	7
Челночный бег 3X10 м	5	7,3	7,2	7,0	6,8
	4	7,4-7,7	7,3-7,6	7,1-7,4	6,9-7,2
	3	7,8-8,0	7,7-7,9	7,5-7,8	7,3-7,6
	2	8,1-8,4	8,0-8,3	7,9-8,2	7,7-8,0
Непрерывный бег 5 мин	5	1520	1600	1630	1650
	4	1519-1390	1599-1470	1629-1550	1649-1570
	3	1389-1270	1469-1340	1549-1450	1569-1470
	2	1269-1140	1339-1210	1449-1340	1469-1360
Передвижение в 3-хметровой з о н е (вправо-влево)	5	26	27	29	30
	4	25-24	26-25	28-27	29-28
	3	23-22	24-23	26-25	27-26
	2	21-20	22-21	24-23	25-24

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся учебных групп

Наименование технического приема	Кол-во ударов в серии	Оценка выполнения

группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Накат справа по диагонали	30 и более	5
	29-20	4
	менее 19	3
Накат слева по диагонали	30 и более	5
	29-20	4
	менее 19	3
Сочетание наката справа и слева в правый угол (серия справа, слева)	20 и более	5
	19-10	4
	менее 10	3
Умение подать подачу накатом по направлению (количество попаданий в зону)	4	5
	3	4
	2	3
Подрезка слева по диагонали	20 и более	5
	19-10	4
	менее 10	3
группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Накат справа по диагонали	50 и более	5
	49-30	4
	менее 29	3
Накат слева по диагонали	50 и более	5
	49-30	4
	менее 29	3
Сочетание наката справа и слева в правый угол (серия справа, слева)	30 и более	5
	29-20	4
	менее 19	3
Умение подать подачу накатом по направлению (количество попаданий в зону)	8	5
	6	4
	4	3
Подрезка справа по диагонали	20 и более	5
	19-10	4
	менее 10	3
учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Сочетание наката справа и слева в левый угол	25 и более	5
	24-16	4
	15 и менее	3
Сочетание наката справа и слева в правый угол	25 и более	5
	24-20	4
	19 и менее	3
Сочетание подрезок справа и слева	25 и более	5
	24-16	4
	15 и менее	3
Подача справа подрезкой	9 и более	5
	8-7	4
	5 и менее	3
	9 и более	5

Подача слева подрезкой	8-7	4
	5 и менее	3
учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Топ-спин справа по диагонали	30 и более	5
	29-20	4
	19 и менее	3
Топ-спин слева по диагонали	20 и более	5
	19-10	4
	9 и менее	3
Подрезка со всего стола (количество ошибок за 2 мин)	5 и менее	5
	6-8	4
	9-10	3
Подача справа длинная с нижним вращением	10	5
	9-8	4
	7-6	3
Подача слева длинная с нижним вращением	10	5
	9-8	4
	7-6	3
учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Топ-спин справа и топ-спин слева в правый угол	20 и более	5
	19-10	4
	9 и менее	3
Топ-спин справа и топ-спин слева в левый угол	20 и более	5
	19-10	4
	9 и менее	3
Подрезка со всего стола (количество ошибок за 2 мин)	3 и менее	5
	4-5	4
	6-8	3
Подача справа короткая с нижним боковым вращением	10	5
	9-8	4
	7-6	3
Подача слева короткая с нижним боковым вращением	10	5
	9-8	4
	7-6	3
учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Топ-спин "по восьмерке" (играющий по диагоналям)	40 и более	5
	39-30	4
	29-20	3
Топ-спин "по восьмерке" (играющий по прямым)	40 и более	5
	39-30	4
	29-20	3
Подрезка со всего стола длинная и укороченная (кол-во ошибок за 3 мин)	3 и менее	5
	4-5	4
	6-8	3
Подача справа с нижним боковым вращением (длинная, короткая)	9 и более	5
	8-7	4
	6-5	3

Подача слева с нижним боковым вращением (длинная, короткая)	9 и более	5
	8-7	4
	6-5	3
Примечание – в серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающими контрольный норматив, вне зависимости от ошибок партнера за одну серию. Безошибочное количество попаданий в серии из 10 подач. Минимальное количество баллов для перевода – 15-20 баллов.		
Группы спортивного совершенствования (1-го, 2-го, свыше 2-х лет обучения)		
Топ-спин справа по подрезке	10 и более	5
	9-5	4
	4-3	3
Топ-спин слева по подрезке	8 и более	5
	7-5	4
	4-3	3
Топ-спин справа из средней и дальней зоны игровой площадки – перекрутка	15	5
	14-12	4
	11-8	3
Топ-спин слева из средней и дальней зоны игровой площадки – перекрутка	13	5
	12-11	4
	10-9	3
Подача справа с ложным движением	8 и более	5
	6-5	4
	4-3	3
Подача слева с ложным движением	8 и более	5
	6-5	4
	4-3	3
Группы высшего спортивного мастерства (весь период)		
Топ-спин справа по диагонали из 2-х точек	100	5
	99-95	4
	94- 90	3
Топ-спин слева по диагонали из 2-х точек	100	5
	99-95	4
	94- 90	3
Топ-спин справа с подрезки	2 серии по 16 раз	5
	2 серии по 12 раз	4
	2 серии по 8 раз	3
Топ-спин слева с подрезки	2 серии по 16 раз	5
	2 серии по 12 раз	4
	2 серии по 8 раз	3
Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом или топ-спином	9 очков	5
	8 очков	4
	6 очков	3
Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка острым ударом или топ-спин	9 очков	5
	8 очков	4
	6 очков	3

Примечание – минимальное количество баллов – 20 баллов.

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование	Единицы измерения (шт., пара, комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (чел. учащийся, тренер), учебная группа	Нормы и нормативы обеспечения												
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей				
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства						
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)			
Прыжки на лыжах с трамплина																
1	Бельенателъное (зимнее)	Комплект	чел	2комп	6 мес	2комп	6 мес	2комп	6 мес	2комп	6 мес	2комп	6 мес			
2	Бельенателъное (летнее)	Комплект	чел	2комп	6 мес	2комп	6 мес	2комп	6 мес	2комп	6 мес	2комп	6 мес			
3	Термобелье (зимнее)	Комплект	чел	2комп	6 мес	2комп	6 мес	2комп	6 мес	2комп	6 мес	2комп	6 мес			
4	Термобелье (летнее)	Комплект	чел	2комп	6 мес	2комп	6 мес	2комп	6 мес	2комп	6 мес	2комп	6 мес			
5	Майка (	шт	чел	2 шт	6 мес	2 шт	6 мес	2 шт	6 мес	2 шт	6 мес		6 мес			

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

35	спорт ивны й более 12кг	шт	чел	1шт	6 мес	1шт	6 мес	1шт	6 мес	1шт	6 мес	1шт	6 мес	
36	Очки солн це за щитн ые со смен ными стекл ами	шт	чел	1шт	1 год	1шт	1 год	1шт	1 год	1шт	1 год	1шт	1 год	
37	Лыж и прыж ковы е (зима, лето, трени ров- ые, соре в новат ельн ые)	пара	чел	6 пар	1 год	6 пар	1 год	6 пар	1 год	6 пар	1 год	—	—	
38	Креп ления для прыж ковы х лыж (зима, лето, трени ров-е , соре в новат ельн ые)	пара	чел	6 пар	1 год	6 пар	1 год	6 пар	1 год	6 пар	1 год	—	—	
39	Боти нки прыж ковы е (зима, лето, трени ров-	пара	чел	4 пар	1 год	4 пар	1 год	4 пар	1 год	4 пар	1 год		—	

[illegible]

[illegible]

49	для подго товки лыж	шт	груп па	2 шт	1 год	2 шт	1 год	2 шт	1 год	2 шт	1 год	—	—	
50	Набо р спец. насад о к для подго товки лыж (зима, лето)	комп лект	груп па	2 комп	1 год	2 комп	1 год	2 комп	1 год	2 комп	1 год	2 комп	1 год	
51	Подс умок под пара фины и мази (зима , лето)	шт	чел	1 шт	1 год	1 шт	1 год	2 шт	1 год	2 шт	1 год	1 шт	1 год	
52	Шап очка о т ветра (зима , трени рово чная, соре новат ельна я)	шт	чел	2 шт	1 год	2 шт	1 год	2 шт	1 год	2 шт	1 год	2 шт	1 год	
53	Шап очка спорт ивная	шт	чел	2 шт	1 год	2 шт	1 год	2 шт	1 год	2 шт	1 год	2 шт	1 год	
54	Шап очка спорт ивная утепл енная	шт	чел	1 шт	1 год	1 шт	1 год	1 шт	1 год	1 шт	1 год	1 шт	1 год	
55	Нако ленн ики спорт	пара	чел	2 пар	1 год	2 пар	1 год	2 пар	1 год	2 пар	1 год		1 год	

[illegible]

60	ивны й , горн ый (трени рово чный)	шт	чел	1 шт	2 года	1 шт	2 года	1 шт	2 года	1 шт	2 года	1 шт	2 года	
61	Приб ор для изме рения стати ческо й силы оттал кива ния (контр ольн ый)	комп лект	груп па	1 комп	3 года	1 комп	3 года	1 комп	3 года	1 комп	3 года	—	—	
62	Приб ор для изме рения окисл ения кров и (лакто метр)	комп лект	груп па	1 комп	1 год	1 комп	1 год	2 комп	1 год	2 комп	1 год	—	—	
63	Приб ор для изме рения сахар а в кров и (глюк омет р)	комп лект	груп па	1 комп	1 год	1 комп	1 год	2 комп	1 год	2 комп	1 год	—	—	

Спортивное оборудование и инвентарь

		Едини ц ы измер	Едини ц ы обеспе чения (челове	Нормы обеспечения					Тренеров, тренеров-пре подавателей
				По этапам подготовки					
				Начальной подготовки	Учебно-трени ровочный	Спортивного совершенство вания	Высшего спортивного мастерства		

№ п/п	Наименование	Единица измерения (штука, пара (2 штуки), комплект и т.п.)	к , учащийся, учебная группа и т.п.)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Лыжи для прыжков на лыжах с трамплина	пара	человек	2	1	2	1	3	3	4	1	-	-
2	Крепления для прыжковых лыж	пара	человек	1	1	2	1	2	1	4	1	-	-
3	Мази для лыж	упаковка	человек	-	-	5	1	5	1	10	1	-	-
4	Тиски для прыжковых лыж	штука	человек	1	3	1	3	1	3	2	3	-	-
5	Утюг для наплавки парафина на лыжи	штука	человек	1	1	2	1	3	1	3	1	-	-
6	Шуруповёрт для растирки и снятия парафина с лыж	штука	человек	1	1	2	1	2	1	2	1	-	-
7	Насадка-валик для шуруповёрта	штука	человек	2	1	2	1	3	1	4	1	-	-

8	Чехлы для ботинок	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
9	Парафин для прыжковых лыж	упаковка	человек	1	1	3	1	4	1	5	1	-	-
10	Стол-станок для подготовки гоночных лыж	штука	учебная группа	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
11	Ускорители для лыж	упаковка	человек	1	1	2	1	3	1	4	1	-	-
12	Щетки для подготовки лыж	штука	человек	3	1	4	1	5	1	5	1	-	-
13	Видеокамера	штука	учебная группа	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
14	Тензоплатформа	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	1	5	-	-

Приложение 36
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по шорт-треку

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по шорт-треку.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	10-14	8	416
	НП – 2	8-10	10	520
	УТГ – 1	8 (более)	12	624
	УТГ – 2	6 (более)	14	728
	УТГ – 3	6 (более)	18	936
	УТГ св. 3	5 (более)	20	1040
	СС – 1	5 (более)	24	1248
	СС – 2	4 (более)	26	1352
	СС св. 2	4 (более)	28	1456
	ВСМ	3 (более)	32-36	1664-1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд	Мальчики/девочки			
	Юноши 12-17 лет			
	Юниоры 16-19 лет			
		Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена		

областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Взрослые от 17 лет и выше	к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется	НП – 1	-	до 14 календ.дней	5	1 раз в год	
	НП – 2	-	до 14 календ.дней	5	1 раз в год	
	УТГ – 1	-	до 18 календ.дней	5	2 раз в год	
	УТГ – 2	-	до 18 календ.дней	5	2 раз в год	

учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ – 3	-	2 1 календ.дней	5	2 раз в год	
	УТГ св. 3	-	2 1 календ.дней	5	2 раз в год	
	СС – 1	2 1 календ.дней	2 1 календ.дней	5	2 раз в год	
	СС – 2	2 1 календ.дней	2 1 календ.дней	5	2 раз в год	
	СС св. 2	2 1 календ.дней	2 1 календ.дней	5	2 раз в год	
	ВСМ	2 1 календ.дней	2 1 календ.дней	5	2 раз в год	
	Клубы/секции					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Мальчики/девочки		до 18 календ.дней	5	1 раз в год	
	Юноши 12-17 лет		до 18 календ.дней	5	1 раз в год	
	Юниоры 16-19 лет	2 1 календ.дней	2 1 календ.дней	5	2 раз в год	
	Взрослые от 17 лет и выше	2 1 календ.дней	2 1 календ.дней	5	2 раз в год	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным						

видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с портивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	-	0	0	0		0
	НП – 2	-	0	0	2		0
	УТГ – 1	-	2-4	2-4	2-8		4
	УТГ – 2	-	2-6	2-4	2-8		4
	УТГ – 3	1	2-6	2-4	2-8	1	до 6
	УТГ св. 3	до 2	2-6	-	-	2	до 6
	СС – 1	до 6	до 6	-	-	до 6	до 6
	СС – 2	до 8	до 6	-	-	до 6	до 6
	СС св. 2	до 8	до 6	-	-	до 6	до 6
	ВСМ	до 8	до 6	-	-	до 6	до 6
	Клубы секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					

ых и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществля		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

ю щ и е развитие физической культуры и спорта		

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

в и д ы соревнова нии	обеспечение медалями							
	Мальчики до 11 лет		Юноши 12-17 лет		Юниоры 16-19 лет		Взрослые от 17 лет и выше	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	2	6	3	9	0	0	0	0
Республиканские турниры	6	18	10	30	0	0	0	0
Официальные областные соревнования	6	18	6	18	0	0	0	0
Официальные республиканские соревнования	6	18	6	18	7	21	14	42
Международные соревнования	0	0	3	9	7	21	7	21

Женщины

в и д ы соревнова нии	обеспечение медалями							
	Девочки до 11 лет		Девушки 12-17 лет		Юниорки 16-19 лет		Взрослые от 17 лет и выше	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	2	6	3	9	0	0	0	0

Республиканские турниры	6	18	10	30	0	0	0	0
Официальные областные соревнования	6	18	6	18	0	0	0	0
Официальные республиканские соревнования	6	18	6	18	7	21	7	21
Международные соревнования	0	0	3	9	7	21	7	21

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

в и д ы соревнований	количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	3	3	4	1	-
Областные турниры	3	3	4	-	-
Республиканские турниры	5	5	5	5	5
Официальные областные соревнования	7	10	3	1	1
Официальные республиканские соревнования	5	5	5	5	5

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

1. группа начальной подготовки (ГНП 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Общая физическая подготовка	67	Развитие физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость); подвижные игры, бег, прыжки, эстафеты, гимнастические упражнения.
Специальная физическая подготовка	8	Упражнения с элементами конькобежного спорта без акцента на технику (работа с резиной, скакалкой), упражнения на координацию, укрепление мышц корпуса и ног.
Техническая, тактическая подготовка	25	Обучение техники бега по прямой и по повороту.
Всего	100 %	

2. группа начальной подготовки (ГНП свыше 1 года обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	65	Развитие физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость); подвижные игры, бег, прыжки, эстафеты, гимнастические упражнения.
Специальная физическая подготовка	10	Упражнения с элементами конькобежного спорта без акцента на технику (работа с резиной, скакалкой), упражнения на координацию, укрепление мышц корпуса и ног.
Техническая, тактическая подготовка	25	Обучение техники бега по прямой и по повороту и со старта.
Всего	100 %	

3. учебно-тренировочная группа (УТГ 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	57	Развитие общей выносливости, силы, гибкости, координации; бег на различные дистанции, прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, гимнастика.
Специальная физическая подготовка	14	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, взрывной силы, специальной выносливости.
Техническая, тактическая подготовка	29	Закрепление бега на коньках. Нарботка соревновательной техники бега с обучением тактики и стратегии бега по дистанции (500 м, 1000м, 1500 м, командные эстафеты 2000м, 3000м, 5000м).
Всего	100 %	

4. учебно-тренировочная группа (УТГ 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	56	Развитие общей выносливости, силы, гибкости, координации; бег на различные дистанции, прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, гимнастика.
Специальная физическая подготовка	15	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, взрывной силы, специальной выносливости.
Техническая, тактическая подготовка	29	Закрепление бега на коньках. Нарботка соревновательной техники бега с обучением тактики и стратегии бега по дистанции (1000м, 1500 м, командные эстафеты 2000м, 3000м, 5000м и микс эстафеты).
Всего	100 %	

5. учебно-тренировочная группа (УТГ 3 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	55	Поддержка общей выносливости, силы и гибкости, кроссы, тренировки на выносливость, гимнастика, профилактика травм, поддержание физической формы в межсезонье.
Специальная физическая подготовка	16	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, взрывной силы, специальной выносливости.
Техническая, тактическая подготовка	29	Закрепление бега на коньках. Нарботка соревновательной техники бега с обучением тактики и стратегии бега по дистанции (1000м, 1500 м, командные эстафеты 2000м, 3000м, 5000м и микс эстафеты).
Всего	100 %	

6. учебно-тренировочная группа (УТГ свыше 3х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	54	Поддержка общей выносливости, силы и гибкости, кроссы, тренировки на выносливость, гимнастика, профилактика травм, поддержание физической формы в межсезонье.

Специальная физическая подготовка	17	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, взрывной силы, специальной выносливости.
Техническая, тактическая подготовка	29	Закрепление бега на коньках. Нарботка соревновательной техники бега с обучением тактики и стратегии бега по дистанции (1000м, 1500 м, командные эстафеты 2000м, 3000м, 5000м и микс эстафеты).
Всего	100 %	

7. группа спортивного совершенствование (ГСС 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	53	Развитие общей выносливости, силы, гибкости, координации; бег на различные дистанции, прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, гимнастика.
Специальная физическая подготовка	18	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, взрывной силы, специальной выносливости.
Техническая, тактическая подготовка	29	Закрепление бега на коньках. Совершенствование соревновательной техники бега с тактикой и стратегией бега по дистанции (500м, 1000м, 1500м, 5000м)
Всего	100 %	Закрепление бега на коньках. Нарботка соревновательной техники бега с обучением тактики и стратегии бега по дистанции (1000м, 1500 м, командные эстафеты 2000м, 3000м, 5000м и микс эстафеты).

8. группа спортивного совершенствование (ГСС 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	50	Развитие общей выносливости, силы, гибкости, координации; бег на различные дистанции, прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, гимнастика.
Специальная физическая подготовка	24	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, взрывной силы, специальной выносливости.

Техническая, тактическая подготовка	26	Закрепление бега на коньках. Совершенствование соревновательной техники бега с тактикой и стратегией бега по дистанции (500м, 1000м, 1500м, 5000м)
Всего	100 %	Закрепление бега на коньках. Нарботка соревновательной техники бега с обучением тактики и стратеги бега по дистанции (1000м, 1500 м, командные эстафеты 2000м, 3000м, 5000м и микс эстафеты).

9. группа спортивного совершенствование (ГСС свыше 2х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	50	Развитие общей выносливости, силы, гибкости, координации; бег на различные дистанции, прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, гимнастика.
Специальная физическая подготовка	25	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, взрывной силы, специальной выносливости.
Техническая, тактическая подготовка	25	Закрепление бега на коньках. Совершенствование соревновательной техники бега с тактикой и стратегией бега по дистанции (500м, 1000м, 1500м, 5000м)
Всего	100 %	Закрепление бега на коньках. Нарботка соревновательной техники бега с обучением тактики и стратеги бега по дистанции (1000м, 1500 м, командные эстафеты 2000м, 3000м, 5000м и микс эстафеты).

10. группа высшего спортивного мастерства (ГВС)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	48	Поддержание общей физической подготовленности; силовая гимнастика, кроссы, упражнения на гибкость и координацию.
Специальная физическая подготовка	26	Развитие выносливости, скорости, взрывной силы, функциональной подготовки.
		Закрепление бега на коньках. Нарботка соревновательной техники бега с обучением тактики

Техническая, тактическая подготовка	26	и стратегии бега по дистанции (1000м, 1500 м, командные эстафеты 2000м, 3000м, 5000м и микс эстафеты).
Всего	100	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчики	Оценка	Девочка	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Бег 30 м	секунды	6,6		7,0		6,4		6,8	
1.2.	Бег 60 м	секунды	11,8		12,4		11,6		12,0	
1.3.	Челночный бег (3х10м)	сантиметры	9,3		9,8		9,1		9,6	
1.4.	Прыжок в длину с места	сантиметры	135		120		140		125	
1.5.	Подъем туловища, мал, дев до 13лет (за 30с)	количество раз	15		15		20		18	
1.6.	Подтягивание, мал.	количество раз	5		-		10		-	
1.7.	Приседание в "пистолетик"	количество раз	5		5		10		8	

Для групп учебно-тренировочных, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			мальчики	Оценка	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	4,7		5,0	
1.2.	Бег на 60 м	секунды	8,7		9,0	
1.3.	Прыжок в длину с места	сантиметры	230		215	
1.4.	Тройной прыжок	сантиметры	650		615	
2. Нормативы специальной подготовки						

2.1.	Бег на 1500 м	минуты, секунды	5,3			
2.2.	Бег на 1000 м	минуты, секунды			4,0	
2.3.	Бег на 3000 м	минуты, секунды	11,4			

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных, не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Система хронометража и видеозаписи (анализ техники)	комплект	1
2	Комплект защитных матов для бортов (сертифицированные ISU)	комплект	1
3	Машина для заливки и выравнивания льда (Zamboni / Olympia)	единица	1
4	Маркировочное оборудование (коны, ограничители, шаблоны)	комплект	1
5	Электронное табло и таймер	комплект	1
6	Стартовое оборудование (пистолет, звуковая система)	комплект	1
7	Велостанки для разминки	штука	6–10
8	Баланс-платформы	штука	2
9	Имитационные тренажеры (для старта и поворотов)	штука	2
10	Тренажер на развитие силы ног (складной, для сборов)	штука	2
11	Пульсометры	штука	6-10
12	Анализаторы лактата	штука	1–2
13	Роликовые тренажеры (коньки + дорожки)	комплект	2
14	Ледовые точильные станки для лезвий	штука	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Коньки для шорт-трека	пара	1
2	Защитный шлем	штука	1
3	Перчатки защитные (кевларовые)	пара	2
4	Очки защитные	штука	2
5	Комбинезон для шорт-трека	штука	2
6	Наколенники	пара	1
7	Налокотники	пара	1
8	Щитки на голени	пара	1
9	Защита шеи (воротник)	штука	1
10	Спортивная сумка	штука	1
11	Форма для разминки (толстовка, штаны, ветровка)	комплект	2
12	Роликовые коньки для летней подготовки	пара	1

Приложение 37
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по традиционной стрельбе из лука

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по национальным видам спорта – традиционная стрельба из лука.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов по традиционной стрельбе из лука на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера. Это позволяет достичь единых стандартов качества и результатов подготовки.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена по традиционной стрельбе из лука.

3. Контроль качества подготовки

Вводятся объективные критерии и нормативы оценки результатов на каждом этапе подготовки. Это дает возможность системно анализировать уровень подготовки спортсменов и эффективность работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарт создает условия для раннего выявления перспективных спортсменов и их целенаправленного развития, формируя качественный резерв для национальной команды Республики Казахстан по традиционной стрельбе из лука.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные требования и тенденции развития стрельбы, что обеспечивает соответствие подготовки спортсменов современным требованиям и способствует их успешному выступлению на международных соревнованиях.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	8	8	416
	НП – 2	7	10	520
	УТГ – 1	7	12	624
	УТГ – 2	6	14	728
	УТГ – 3	6	18	936
	УТГ св. 3	6	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	32-36	1664-1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные	Дети 7-9 лет			
	Юноши 10-13 лет			
	Юниоры 14-17 лет			
	Молодежь 18-23 лет			
		Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки		

центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Взрослые с 24 лет	осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальным планом подготовки спортсмена
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по национальным конным видом спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы,	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	10	10	7	2	
	УТГ – 2	12	12	10	2	
	УТГ – 3	14	14	10	2	
	УТГ св. 3	14	14	10	5	
	СС – 1	16	14	12	5	

спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	СС – 2	18	16	14	5	
	СС св. 2	21	18	18	5	
	ВСМ	21	18	18	5	
	Клубы/секции	14	14	7	5	
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Дети 7-9 лет	12	12	10	5	
	Юноши 10-13 лет	14	14	10	5	
	Юниоры 14-17 лет	14	14	10	5	
	Молодежь 18-23 лет	18	18	10	5	
	Взрослые с 24 лет	21	21	10	5	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по национальным конным видом спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие						В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

физической культуры и спорта		

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов устанавливается без учета времени следования к месту проведения и обратно

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	1	2	2	1	1	2
	УТГ – 2	1	3	2	2	1	3
	УТГ – 3	1	3	2	2	1	3
	УТГ св. 3	2	4	3	3	2	4
	СС – 1	3	5	4	3	3	5
	СС – 2	3	5	4	4	3	5
	СС св. 2	4	5	4	4	4	5
	ВСМ	4	5	4	4	4	5
	Клубы секции /	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организаци и , осуществля ю щ и е подготовку команд областей,	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					

городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении и местные ДРС, ЦПОР)	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по национальным конным видом спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организации в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста.

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований проводимых на территории Республики Казахстан

мужчины (индивидуальные соревнования)

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	Дети 7-9 лет		Юноши 10-13 лет		Юниоры 14-17 лет		Молодежь 18-23 лет		Взрослые с 24 лет	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры			4	12	4	12	4	12	4	12
Республиканские турниры			4	12	4	12	4	12	4	12
Официальные областные соревнования			4	12	4	12	4	12	4	12
Официальные республиканские соревнования			4	12	4	12	4	12	4	12
Международные соревнования			4	12	4	12	4	12	4	12

Женщины (индивидуальные соревнования)

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	Дети 7-9 лет		Юноши 10-13 лет		Юниоры 14-17 лет		Молодежь 18-23 лет		Взрослые с 24 лет	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры			4	12	4	12	4	12	4	12
Республиканские турниры			4	12	4	12	4	12	4	12
Официальные областные			4	12	4	12	4	12		12

соревнования									4	
Официальные республиканские соревнования			4	12	4	12	4	12	4	12
Международные соревнования			4	12	4	12	4	12	4	12

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту i категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	5	5			
Областные турниры	5	5			
Республиканские турниры	18	10	1	1	1
Официальные областные соревнования	15	10	1	1	1
Официальные республиканские соревнования	18	10	1	1	1

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки (ГНП 1 год обучения)		
ФизическиЕ (все). В том числе:	80	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, упражнения для
	60	

ОФП		туловища, упражнения для ног и т.д.);
СФП	20	Комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в данном виде спорта мышц туловища, плеч, рук, имитационные упражнения и упражнения баланса.
Техническая, тактическая	15	Приобретение обучающимся знаний по спортивной тактике; Формирование, и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в стрельбе.
Теоретическая, психологическая	5	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. История вида спорта. Понятие о гигиене и санитарии. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Инструкторская и судейская практика	-	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;
Всего	100 %	
Группа начальной подготовки (ГНП свыше 1 года обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физические (все). В том числе:	70	Развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
ОФП	50	
		Общеразвивающая программа, совершенствование развития физических качеств и двигательных навыков,

СФП	20	непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая	20	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в стрельбе.
Теоретическая, психологическая	5	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	5	Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (УТГ 1 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физические (все). В том числе:	70	Упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, разновидности переворотов, спортивные и подвижные игры и т.д).
ОФП	45	
СФП	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая	20	Углубленное овладение техникой данного вида спорта с учетом индивидуальных особенностей занимающихся; Повышение уровня разносторонней функциональной подготовленности. Воспитание

		психологической устойчивости к специфическим нагрузкам;
Теоретическая, психологическая	7	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	3	Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с задачами; Формирование навыков наставничества;
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (УТГ 2 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физические (все). В том числе:	65	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
ОФП	40	
Сфп	25	Упражнения для развития быстрой реакции, на развитие силовой выносливости, на гибкость для вестибулярного аппарата, упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках, на полу и т.д.).
Техническая, тактическая	20	Изучение основных соперников, сильных, слабых сторон их подготовки. Сбор информации о соперниках; Освоение и совершенствование действий при ведении соревнования;
Теоретическая, психологическая	10	Р а с п и с а н и е учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Воспитание волевых

		качеств, уверенности в собственных силах.
Инструкторская и судейская практика	5	Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; формирование навыков наставничества;
всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (УТГ 3 Год Обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физические (все). В том числе:	55	Совершенствование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
ОФП	30	
СФП	25	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, Тактическая	25	Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирования навыков соревновательной деятельности. Повышение уровня разносторонней функциональной подготовленности. Воспитание психологической устойчивости к специфическим нагрузкам;
Теоретическая, Психологическая	15	В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта стрельба из лука

Инструкторская и судейская практика	5	Представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений. Овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
ВСЕГО	100 %	
Учебно-тренировочная группа (УТГ свыше 3х лет)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физические (все). В том числе:	65	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
ОФП	40	
СФП	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, Тактическая	15	Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей - наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника , результатов его и своих действий , быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки;
Теоретическая, Психологическая	15	Совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.

Инструкторская и судейская практика	5	Развитие организационных способностей, для проведения индивидуальной работы с младшими товарищами по совершенствованию ведения боя. А также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (ГСС 1 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физические (все). В том числе:	50	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
ОФП	25	
СФП	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, Тактическая	20	Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в стрельбе.
Теоретическая, Психологическая	20	Овладения приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений. Максимальное использование своих преимуществ и недостатков соперника.
		Составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части;

Инструкторская и судейская
практика

10

проводить учебно–тренировочные

		занятия в группах начальной подготовки.
Всего	100 %	
группа спортивного совершенствование (ГСС 2 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физические (все). В том числе:	55	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
ОФП	30	
СФП	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая	25	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в стрельбе.
Теоретическая, психологическая	10	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов .
Инструкторская и судейская Практика	10	Самостоятельное ведение дневника: вести учет учебно–тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.
всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (ГСС свыше 2х лет)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физические (все). В том числе:	50	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей

ОФП	30	работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
СФП	20	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая	20	Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей - наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий.
Теоретическая, психологическая	15	Выявление свойств личности, их коррекция и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская Практика	15	Уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (ГВС)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физические (все). В том числе:	40	Комплекс упражнений, направленных на развитие 5 физических качеств:

ОФП	10	Физическая сила (канат, турник и брусья тренажер, фитнес, работа со штангой (рывки, толчки). Скорость (беговая дорожка, бег челночный, на средние, дальние и ближние дистанции). Выносливость (круговые упражнения, плавания, кросс, бег на среднегорье). Гибкость (гимнастические упражнения, растяжка, массаж, сауна)
СФП	30	Комплекс упражнений, направленных на развитие на силы в плечах, статистические упражнения с тяжелым луком, работа со жгутами с имитацией лука в руке, растягивания жгута на обе руки, упор лежа с нагрузкой,
Техническая, Тактическая	40	Совершенствование выстрела, выработка индивидуального стиля . Освоение и детализация стилей стрельбы, Стрельба по движущимся мишеням, стрельба на дальность.
Теоретическая, Психологическая	5	Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирования навыков соревновательной деятельности. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах (лекции и беседы на тему восстановления организма после финальных встреч, психологический настрой на соревнования, спортивная этика во время тренировок и соревнования, беседа о соблюдении режима питания и сна , анализ соревнований, упражнения на развитие логического мышления,)
Восстановительные Мероприятия	10	Массаж, бассейн, сауна, активный отдых
Инструкторская и судейская практика	5	Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований . Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчики	Оценка	Девочка	Оценка
1. нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Бег на 30 м	секунды	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			Более 7,3	0	Более 7,5	0	Более 6,7	0	Более 6,8	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			Более 10,8	0	Более 11,3	0	Более 10,0	0	Более 10,9	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			Менее 115	0	Менее 110	0	Менее 120	0	Менее 110	0

Для групп учебно-тренировочных, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			Мальчики	Оценка	Девочки	Оценка
1. нормативы общей физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	8	10	8	10
			5	5	5	5
			Менее 5	0	Менее 5	0
2. Нормативы специальной подготовки						
2.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическ ой скамье (от уровня скамьи)	см	+2	10	+3	10
			+1	5	+2	5
			Менее +1	0	Менее +2	0

Примечание: спортсмен набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап, после 3х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Традиционный лук	штук	12
2	Традиционный лук (учебный)	штук	6
3	Стрелы для традиционного лука	штук	144
4	Заколка для мишени	штук	48
5	Мишени разные для стрельбы из лука	штук	250
6	Подставка для лука и стрел	штук	12
7	Щит для стрельбы из лука	штук	6
8	Флажок для указания направления ветра при стрельбе из лука	штук	6
9	Нить для тетивы	Бобина 450 г	4
10	Нить для обмотки тетивы	катушка	6
11	Хвостовики	штук	250
12	Наконечники	штук	144
13	Клей для оперения	тубик	12
14	Оперение	штук	500
15	Кольцо	штук	12
16	Селикон	штук	12
17	Колчан на ремне	штук	12
18	Крага	штук	12
19	Напальчник (фартук)	штук	12
20	Т-образная линейка	штук	12
21	Станок для обрезки стрел	штук	1
22	Станок для наклейки оперения (пероклейка)	штук	1
23	Колчан для стрел	штук	12
24	Спайномер для стрел	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Брюки национальные для выступления	Пар	1
2	Шапан национальный из натуральных материалов	штук	1
3	Костюм спортивный	штук	1
4	Костюм спортивный утепленный	штук	1

5	Ветрозащитный костюм	штук	1
6	Юбка для выступлений национальная	штук	1
7	Футболка спортивная с коротким рукавом	штук	2
8	Футболка спортивная с длинным рукавом	штук	2
9	Жилет	штук	1
10	Головной убор национальный	штук	1
11	Головной убор спортивный	штук	1
12	Кроссовки спортивные	Пар	1
13	Сапоги национальные из кожи	Пар	1
14	Крага	штук	1
15	Рубашка лен	штук	1
16	Напальчник для стрельбы	штук	3
17	Брюки белые спортивные для тренировок	Пар	1
18	Рюкзак	штук	1
19	Кроссовки	пара	1
20	Спортивная сумка	штук	1
21	Рюкзак	штук	1
22	Сланцы	пара	1

Приложение 38
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по единоборству

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по единоборству.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	32-36	1664-1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский	Юноши 12-14 лет			
	Юниоры 15-17 лет			
	Молодежь с 18-20 лет			

ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Взрослые с 21 лет	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальным планом подготовки спортсмена
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет учебно-тренировочный	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	До 12	До 14	До 12	До 7	
	УТГ – 2	До 12	До 14	До 12	До 7	
	УТГ – 3	До 18	До 14	До 12	До 7	

процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ св. 3	До 18	До 14	До 12	До 7	
	СС – 1	До 21	До 14	До 12	До 14	
	СС – 2	До 24	До 21	До 24	До 14	
	СС св. 2	До 24	До 21	До 24	До 14	
	ВСМ	До 24	До 21	До 24	До 14	
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Клубы/секции	До 24	До 21	До 24	До 14	
	Юноши 12-14 лет	До 12	До 12	0	0	
	Юниоры 15-17 лет	До 12	До 14	До 12	До 7	
	Молодежь 18-20 лет	До 18	До 14	До 12	До 7	
	Взрослые с 21 лет	До 24	До 21	До 24	До 14	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения,						

центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов устанавливается без учета времени следования к месту проведения и обратно.

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	2	1	1	1	2	1
	УТГ – 2	2	1	1	1	2	1
	УТГ – 3	2	1	1	1	2	1
	УТГ св. 3	2	1	1	1	2	1
	СС – 1	3	2	1	1	3	2
	СС – 2	3	2	1	1	3	2
	СС св. 2	3	2	1	1	3	2
	ВСМ	3	2	1	1	3	2
	Клубы / секции	3	2	1	1	3	2
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организаци и ,	Юноши 12-14 лет	0	0	1	1	0	0
	Юниоры 15-17 лет	2	1	1	1	2	1
	Молодежь 18-20 лет	3	2	1	1	3	2
	Взрослые с 21 лет	3	2	1	1	3	2

осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам спорта (Республика нский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, Управлении и л и местные ДРС, ЦПОР)						
Спортивные федерации, организац и , организующ и е соревнован и я по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организации в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста.

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

Виды Соревнований	обеспечение медалями							
	Юноши 12-14 лет		Юниоры 15-17 лет		Молодежь 18-20 лет		Взрослые с 21 лет	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	9	36	9	36	9	36	9	36
Республиканские турниры	9	36	9	36	9	36	9	36
Официальные областные соревнования	9	36	9	36	9	36	9	36
Официальные республиканские соревнования	9	36	9	36	9	36	9	36
Международные соревнования	9	36	9	36	9	36	9	36

Женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями							
	Девушки 12-14 лет		Юниорки 15-17 лет		Молодежь 18-20 лет		Взрослые с 21 лет	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	5	20	5	20	5	20	5	20
Республиканские турниры	5	20	5	20	5	20	5	20
Официальные	5	20	5	20	5	20		20

областные соревнования							5	
Официальные республиканские соревнования	5	20	5	20	5	20	5	20
Международные соревнования	5	20	5	20	5	20	5	20

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	количество судей				
	спортивный судья	судья по спорту i категории	национальный спортивный судья	национальный спортивный судья высшей категории	с у д ь я международной категории
Районные турниры	3	5	0	0	0
Областные турниры	10010	6	1	0	0
Республиканские турниры	210	4	6	1	0
Официальные областные соревнования	210	6	1	0	0
Официальные республиканские соревнования	210	4	13	1	0

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

1. Группа начальной подготовки (ГНП 1 год обучения)

Цель: формирование устойчивого интереса к спорту, обучение базовым движениям.

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	30	ОФП, Укрепление здоровья и разносторонняя физическая подготовленность обучающихся.

Специальная физическая подготовка	30	СФП, совершенствование развития физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	5	Работа над способами тактической подготовки, технические элементы различных видов спорта – бег, ходьба на лыжах, гребле и др. Ознакомление с отдельными тактическими элементами; тренировочные спарринги с различными заданиями; практическое применение тактических указаний .
Теоретическая и психологическая Подготовка	30	История вида спорта. Общее обучение единоборству, основы психологической подготовки.
Инструкторская и судейская практика	5	Основы судейства в жекпе-жек
Всего	100 %	

2. Группа начальной подготовки (ГНП свыше 1 года обучения)

Цель: освоение базовой технической подготовки, участие в первых соревнованиях.

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	25	ОФП, формирование и развитие базовых физических качеств (сила , выносливость, ловкость, быстрота, гибкость).
Специальная физическая подготовка	35	СФП, совершенствование развития физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	10	Работа над способами тактической подготовки. Ознакомление с отдельными тактическими элементами; тренировочные спарринги с различными заданиями; практическое применение тактических указаний.
Теоретическая и психологическая	25	Понятие о физической культуре и спорте. Общее обучение

Подготовка		единоборству, основы психологической подготовки
Инструкторская и судейская практика	5	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта. Основы судейства в жекпе-жек
Всего	100 %	

3. Учебно-тренировочная группа (УТГ 1 год обучения)

Цель: развитие высоких спортивных качеств и системная соревновательная практика.

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	25	ОФП, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	35	СФП, совершенствование развития физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	10	Работа над приемами и атакующими действиями. Ознакомление с отдельными тактическими элементами; тренировочные спарринги с различными заданиями; практическое применение тактических указаний.
Теоретическая и психологическая Подготовка	25	Общее обучение единоборству, основы психологической подготовки. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
Инструкторская и судейская практика	5	Формирование навыков наставничества; Основы судейства в жекпе-жек
Всего	100 %	

4. Учебно-тренировочная группа (УТГ 2 год обучения)

Цель: участие в международных чемпионатах, достижение титулов мастера спорта и выше.

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	25	ОФП, выполнение упражнений на гибкость (шпагаты с возвышения, разновидности переворотов, спортивные и подвижные игры и т.д).

Специальная физическая подготовка	35	СФП, совершенствование развития физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	15	Совершенствование работы над приемами и атакующими действиями, Ознакомление с отдельными тактическими элементами; тренировочные спарринги с различными заданиями; практическое применение тактических указаний .
Теоретическая и психологическая Подготовка	20	Общее обучение единоборству, основы психологической подготовки. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание.
Инструкторская и судейская практика	5	Основы судейства в единоборстве . Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии задач
Всего	100 %	

5. Учебно-тренировочная группа (УТГ 3 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	25	ОФП, совершенствование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость)
Специальная физическая подготовка	35	СФП, совершенствование развития физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	25	Совершенствование техники страховок. Ознакомление с отдельными тактическими элементами; тренировочные спарринги с различными заданиями; практическое применение тактических указаний .
Теоретическая и		Общее обучение единоборству, основы психологической подготовки. Роль питания в

психологическая Подготовка	15	подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Инструкторская и судейская практика	5	Основы судейства в единоборстве Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии задач
Всего	100 %	

6. Учебно-тренировочная группа (УТГ свыше 3х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	20	ОФП, совершенствование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость),
Специальная физическая подготовка	25	СФП, совершенствование развития физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	25	Тактика в единоборстве. Изучение основных соперников, сильных, слабых сторон их подготовки. Сбор информации о соперниках. Ознакомление с отдельными тактическими элементами; тренировочные спарринги с различными заданиями; практическое применение тактических указаний.
Теоретическая и психологическая Подготовка	25	Общее обучение единоборству, основы психологической подготовки.
Инструкторская и судейская практика	5	Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; формирование навыков наставничества
Всего	100 %	

7. Группа спортивного совершенствование (ГСС 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая	20	ОФП, преимущественное развитие быстроты и реакции.

Подготовка		Игры на развитие скорости. Тренировка силы, с использованием веса тела.
Специальная физическая подготовка	25	СФП, совершенствование развития физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	25	Технико-тактическая подготовка, формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей - наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника , результатов его и своих действий ,
Теоретическая и психологическая Подготовка	25	Общее обучение единоборству, основы психологической подготовки. Закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих
Инструкторская и судейская практика	5	Основы судейства в единоборстве Основные методы построения тренировочного занятия: разминка , основная и заключительная части .
Всего	100 %	

8. Группа спортивного совершенствование (ГСС 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	20	ОФП, отжимания, подтягивания, приседания. Растяжка и элементы суставной гимнастики
Специальная физическая подготовка	25	СФП, совершенствование развития физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
		Сложные атакующие действия, освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы; Технико-тактическая подготовка, формирование тактического

Техническая, тактическая Подготовка	25	мышления и непосредственно связанных с ним способностей - наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника , результатов его и своих действий ,
Теоретическая и психологическая Подготовка	25	Общее обучение единоборству, основы психологической подготовки
Инструкторская и судейская практика	5	Освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	

9. Группа спортивного совершенствование (ГСС свыше 2х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	15	ОФП, скоростно-силовая подготовка и специальная выносливость. Развитие скоростно-силовых качеств различных мышечных групп.
Специальная физическая подготовка	20	СФП, совершенствование развития физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	35	Сложные атакующие действия, повышение технической и тактической подготовленности; освоение необходимых тренировочных нагрузок. Техничко-тактическая подготовка, формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей - наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника , результатов его и своих действий ,
Теоретическая и психологическая	25	Общее обучение единоборству, основы психологической подготовки. Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная

Подготовка		устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость,
Инструкторская и судейская практика	5	Основы судейства в единоборстве . Привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении в своей и других группах.
Всего	100 %	

10. Группа высшего спортивного мастерства (гвс)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	10	ОФП, поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки
Специальная физическая подготовка	25	СФП, совершенствование развития физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	35	Совершенствование техники страховок. Составление тактических планов ведения боя с конкретными противниками разных стилей. Анализ боя. Техничко-тактическая подготовка, формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей - наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника , результатов его и своих действий ,
Теоретическая и психологическая Подготовка	25	Общее обучение единоборству, основы психологической подготовки. Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать.
Инструкторская и судейская практика	15	Основы судейства в единоборстве . Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и приемов.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№	Упражн ения	Единица измерен ия	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Мальчи ки	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчи ки	Оценка	Девочка	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Бег на 30 м	секунды	6,0	10	6,4	10	5,7	10	6,0	10
			6,5	5	6,9	5	6,0	5	6,4	5
			Более 6,5	0	Более 7,0	0	Более 6,0	0	Более 6,4	0
1.2.	Челночн ый бег 3x10 м	секунды	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			Более 10,8	0	Более 11,3	0	Более 10,0	0	Более 10,9	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантими тры	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			Менее 115	0	Менее 110	0	Менее 120	0	Менее 110	0

Для групп учебно-тренировочных, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства

Для данных этапов подготовки норматив указывается информативно для вида спорта / дисциплины

При наличии в виде спорта разных дисциплин, переводной норматив указывается для каждой дисциплины

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			мальчики	Оценка	девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8	10	8	10
			5	5	5	5
			Менее 5	0	Менее 5	0
2. Нормативы специальной подготовки						
2.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	10	+3	10
			+1	5	+2	5
			Менее +1	0	Менее +2	0

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных, не переводится на следующий этап подготовки и после 3х неудачных попыток подлежит отчислению.

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Октагон восьмиугольник (OCTAGON)	10 метров	5
2	Октагон восьмиугольник (OCTAGON)	6 метров	5
3	Перчатки Боксерские (тренировочные)	пары	18
4	Накладки (футы для защит ног)	пары	18
5	Каапы	штука	18
6	Шлем для защиты головы (боксерские)	штука	18
7	Шингарты Черепашка	штука	18
8	Макивары для ног (размер 1м на 70 см)	штука	10
9	Макивары накладки для тела (Рыцарь)	штука	5
10	Лапы	пары	10
11	Макивары накладки для рук	пары	5
12	Фитнес канаты	штука	3
13	Спортивная форма единоборства (футболка, шорты)	штука	16
14	Боксерские груши и мешки	штука	5

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Костюм специальный для национального спорта единоборство (соревновательный)	штук	18
2.	Парадный костюм	комплект	18
3.	Тренировочный костюм	комплект	18
4.	Футболка поло	штука	18
5.	Футболка парадная	штука	18
6.	Шорты парадные	штука	18

7.	Спортивная обувь	пара	18
8.	Кепка	штука	18
9.	Шапочка	штука	18
10.	Куртка зимняя	штука	18
11.	Куртка ветрозащитная (дождевик)	штука	18
12.	Рюкзак	штука	18
13.	Сумка дорожная на колесиках (чемодан)	штука	18
14.	Сланцы	пара	18
15.	Полотенце	штука	18
16.	Форма тренировочная рашгارد (футболка+шорты)	комплект	16

Примечание: количество наименований представлены из расчета на учебную группу.

Приложение 39
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кокпар

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "Кокпар" разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта "Кокпар".

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	12 человек	8 часов	416 часов
	НП – 2	12 человек	10 часов	520 часов
	УТГ – 1	10 человек	12 часов	624 часа
	УТГ – 2	10 человек	14 часов	728 часов
	УТГ – 3	10 человек	18 часов	936 часов
	УТГ св. 3	10 человек	20 часов	1040 часов
	СС – 1	6 человек	24 часа	1248 часов
	СС – 2	6 человек	26 часов	1352 часа
	СС св. 2	6 человек	28 часов	1456 часов
	ВСМ	5 человек	32 часа 36 часов (при наличии в составе группы члена сборной команды Республики Казахстан)	1664 часа 1872 часа
	Клубы/секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦНКВС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры,	Юноши/15-17 лет включительно			
	Молодежь/18-20 лет включительно			
		Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена		

Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Взрослые/21+ лет	к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
	НП – 1 9 -12 лет	0	0	0	0	
	НП – 2 13-14 лет	0	0	0	0	
	УТГ – 1 15-17 лет	0	До 21 календарного дня	До 12 календарных дней		

Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ – 2 15-17 лет	0	До 21 календарного дня	До 12 календарных дней		
	УТГ – 3 15-17 лет	0	До 21 календарного дня	До 12 календарных дней		
	УТГ св. 3 18-20 лет	До 18 календарных дней	До 21 календарного дня	До 12 календарных дней		
	СС – 1 18-20 лет	До 18 календарных дней	До 21 календарного дня	До 12 календарных дней		
	СС – 2 21+ лет	До 18 календарных дней	До 21 календарного дня	До 12 календарных дней		
	СС св. 2 18 лет и старше	До 18 календарных дней	До 21 календарного дня	До 12 календарных дней		
	ВСМ 18 лет и старше	До 18 календарных дней	До 21 календарного дня	До 12 календарных дней		
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации			до 7 дней, но не более 2 раза в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администрацией организаций на текущий тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	Юноши/ 13-14 лет включительно	До 18 календарных дней	До 21 календарного дня	До 12 календарных дней		
	Юниоры/ 15-16 лет включительно	До 18 календарных дней	До 21 календарного дня	До 12 календарных дней		
	Молодежь/ 17-18 лет включительно	До 18 календарных дней	До 21 календарного дня	До 12 календарных дней		

Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦНКВС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Взрослые/ 19-40 лет	До 18 календарных дней	До 21 календарного дня	До 12	

				календарных дней		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество учебно-тренировочных сборов и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (спортивные школы, спортивные	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	0	0	0
	УТГ – 1	0	2	3	3	0	1
	УТГ – 2	0	2	3	3	0	1
	УТГ – 3	0	3	3	3	0	1
	УТГ св. 3	1	3	3	3	0	2
	СС – 1	2	5	5	5	2	2
	СС – 2	2	5	5	5	2	5
	СС св. 2	3	7	7	8	3	5

клубы всех видов, спортивные секции)	ВСМ	5	7	7	8	3	5
	Клубы секции /	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦНКВС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении и ли местные ДРС, ЦПОР)	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					
	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и							

служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

Виды соревнований	Обеспечение медалями							
	Детский возраст (9-14 лет)		Юношеский возраст (15-17 лет)		Молодежный возраст (18-20 лет)		Взрослый возраст (21+ лет)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	-	-	1	36	1	36	1	36
Республиканские турниры	-	-	1	36	1	36	1	36
Официальные областные соревнования	-	-	1	36	1	36	1	36
Официальные республиканские соревнования	-	-	1	36	1	36	1	36
Международные								

соревнования	-	-	1	36	1	36	1	36

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	12	4	2	2	-
Областные турниры	12	4	2	2	-
Республиканские турниры	2	2	6	6	-
Официальные областные соревнования	2	2	6	6	-
Официальные республиканские соревнования	8	3	6	6	-

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Общая физическая подготовка	40%	Развитие общей выносливости и физического качества, необходимые для езды и игры. Фокус: Сила (вес собственного тела: подтягивания, отжимания, приседания). Ловкость и координация (эстафеты, прыжки, упражнения с мячом). Быстрота (беговые упражнения, старты). Выносливость (бег в умеренном темпе, игры на выносливость). Гибкость (разминки, упражнения на растяжку).

		Игровые упражнения для развития реакции и командности. Важно: Упражнения подаются в игровой форме — это мотивирует детей.
Специальная физическая подготовка	25%	Подготовка к специфике игры. Упражнения: Упражнения на развитие хвата (резиновые мячики, канаты). Перенос тяжестей (имитация туши — мешки с песком по 5–10 кг). Упражнения на баланс и устойчивость (стоя на мягких поверхностях, упражнения на координацию). Упражнения в седле (захваты, наклоны, вращения корпусом).
Техническая подготовка	10%	Основы верховой езды (с пони или спокойными лошадьми или специальный муляж имитирующий лошадь) Фокус: Обучение базовым навыкам правильной посадки, уверенности в седле, хват повода, положение тело. Уход за лошастью: как почистить, покормить, оседлать. Умение садиться и слезать с лошади безопасно. Правила общения с животным (уважение, спокойствие, аккуратность).
Тактическая подготовка	15%	Освоение базовых игровых действий и координации в команде. Содержание: Имитация подбора, удержания и передачи туши (муляжа). Освоение основных маневров всадника в игре (подъезд, разворот, отбор). Элементы командного взаимодействия (поддержка, прикрытие, атака). Тренировка реакций и ориентации в игровом пространстве.
Психологическая подготовка	2%	Проведение вводных лекций и бесед: "Что такое спорт", "Поведение в коллективе", "Психология победы и поражения"; упражнения на внимание и

		реакцию, командные игры на сплочение
Теоретическая подготовка	5%	Ознакомление с историей, правилами и основами кокпара (состав команд, цели, поведение на поле). Воспитать любовь к национальному виду спорта "Кокпар". Знакомство с культурным значением кокпара. Объяснение, что такое кокпар, зачем его играют, кто участвует. Основные правила игры (в адаптированной форме). Этика и культура поведения спортсмена. Роль всадника, лошади и команды. Правила безопасного поведения в манеже, на поле, у лошадей.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3%	Первичный медицинский осмотр, измерение показателей физического развития, ознакомление с правилами личной гигиены, проведение вводных тестов (гибкость, выносливость)
Инструкторская и судейская практика	-	-
ВСЕГО	100 %	-
группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	30%	Укрепление физических качеств, повысить уровень выносливости и силы. Развиваемые качества: Сила: работа с собственным весом и легкими отягощениями. Выносливость: кроссы до 1–2 км, интервальные упражнения. Быстрота: спринты, старты, ускорения. Ловкость и координация: сложные эстафеты, задания на реакцию. Гибкость: более комплексные растяжки. Упражнения теперь могут быть менее игровыми и более спортивно-ориентированными.
		Формирование силы, ловкости и устойчивости для игровых ситуаций кокпара. Упражнения: Перетаскивание имитации туши (10–15 кг).

Специальная физическая подготовка	15%	Захваты и удержание предметов (мешков, муляжей). Тренировка хвата (веревки, гири, турник). Баланс и устойчивость в седле при имитации игрового контакта. Упражнения с партнерами: отбор, защита, ведение "туши".
Техническая подготовка	15%	Развитие уверенное и технически грамотное управление лошадью. Углубление: Обучение езде в паре и группе. Работа на муляже имитирующий лошадь:наклоны, смена направления. Подготовка лошади к игре (седлание, проверка снаряжения). Основы взаимодействия "всадник — лошадь" в динамике.
Тактическая подготовка	15%	Обучение основным игровым действиям и элементам командного взаимодействия. Содержание: Упражнения с тушей-муляжом: подъем с земли, перенос, передача . Маневры: атака, отбор, отход с тушей. Работа в тройках и четверках (упрощенные игровые комбинации). Построение атаки, защита, фланговая поддержка. Обучение командным сигналам, взаимодействию в мини-играх.
Психологическая подготовка	10%	Формирование спортивного характера, командной ответственности, устойчивости к стрессу. Методы: Разговоры о честной игре, уважении к соперникам и животным. Тренировка выдержки и самоконтроля. Работа на развитие лидерских качеств, инициативы и дисциплины. Мотивация через участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Теоретическая подготовка	10%	Расширения знания об игре, правилах и тактике, развивать игровое мышление. Содержание: Углубленное изучение правил кокпара. Разбор игровых ситуаций (видео, схемы, обсуждения). Основы тактики: атака, защита, взаимодействие в команде. Обязанности игроков по позициям . Правила честной игры, судейские сигналы и терминология. Основы подготовки к соревнованиям (настрой, дисциплина, поведение на поле).
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5%	Периодический медицинский осмотр, контроль физических показателей, знакомство с методами восстановления (массаж , сон, водные процедуры), промежуточное тестирование
Инструкторская и судейская практика	-	-
ВСЕГО	100 %	-
учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	20%	Дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для всадника. Направления: Силовая подготовка (работа с собственным весом и легкими отягощениями). Выносливость (длительный бег, интервальные нагрузки). Быстрота (короткие ускорения, челночный бег). Координация и ловкость (эстафеты, комплексные упражнения). Развитие гибкости и подвижности суставов.
		Формирование специализированных навыков и качеств игрока в кокпаре. Упражнения: Укрепление хвата, рук, плечевого пояса (турник, канаты, гири).

Специальная физическая подготовка	25%	Подъем, перенос и удержание муляжа "туши" (вес 10–20 кг). Тренировка баланса в седле, особенно при движении. Работа на устойчивость: упражнения стоя в стременах, боковые наклоны. Имитация игровых действий с сопротивлением (тянущие резины, работа в парах).
Техническая подготовка	20%	Развитие уверенной, технической езды и взаимодействия с лошадью. Содержание: Управление лошадью во всех аллюрах (шаг, рысь, галоп). Работа с лошадью в игровом темпе. Развитие маневренности: резкие повороты, торможения, ускорения. Тренировка посадки и равновесия при переносе муляжа. Подъем муляжа с земли (разные способы). Удержание, передача муляжа в движении. Работа в парах и тройках: прикрытие, страховка, отбор. Отработка игровых ситуаций: защита, нападение, смена направления.
Тактическая подготовка	20%	Формирование коллективных и индивидуальных действий в игре. Содержание: Основы командной тактики: роли игроков, построение, взаимодействие. Моделирование игровых ситуаций (условные и свободные игры). Индивидуальная тактика ведения туши, уклонение от отборов. Разбор тактических ошибок и успешных решений (анализ видеоматериалов).
		Развитие воли, выдержки, дисциплины, командного духа. Методы: Беседы о спортивной этике и культуре кокпара.

Психологическая подготовка	5%	Развитие стрессоустойчивости (элементы соревновательных условий на тренировках). Формирование лидерских и командных качеств. Привитие уважения к животному — партнеру по игре.
Теоретическая подготовка	5%	Закрепление и расширение знаний о правилах, тактике и структуре игры. Содержание: Полный курс официальных правил кокпара. Игровая терминология. Зоны поля, обязанности игроков, стратегия игры. Анализ игровых ситуаций (видеоуроки, тактические схемы). Подготовка к соревнованиям: режим, морально-волевая готовность, поведение на соревнованиях.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5%	Регулярный медконтроль, промежуточные тесты физических качеств; изучение восстановления: питание, режим сна, массаж, восстановительные упражнения
Инструкторская и судейская практика	-	-
ВСЕГО	100 %	-
учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	15%	Поддержание и развитие физических качеств на уровне, необходимом для успешной игры. Фокус: Силовые тренировки (включая упражнения с дополнительным весом). Беговая выносливость (дистанции от 2 до 3 км, интервальные тренировки). Быстрота и реакция (старты, спринты, челночный бег). Ловкость и координация (упражнения на ориентацию в пространстве, равновесие). Гибкость (обязательная растяжка до и после тренировок).

Специальная физическая подготовка	25%	Повышение силы, ловкости и выносливости, связанных с игровыми действиями. Упражнения: Работа с муляжами (тушами весом 15–25 кг): подъем, перенос, передача. Силовые упражнения на захват, удержание, борьбу за "тушу". Устойчивость и баланс в седле (в том числе при игровом контакте). Перетягивание, упражнения на сопротивление (в парах, с резиной). Упражнения на развитие точности и координации движений в седле.
Техническая подготовка	25%	Автоматизация технических элементов, повышение их точности и скорости. Содержание: Подъем "туши" с разных позиций (стоя, в седле, в движении). Удержание и защита "туши" от отбора. Передача "туши" партнеру в движении. Отработка отбора: индивидуально и в паре. Комбинированные упражнения: подхват — уход — передача — защита.
Тактическая подготовка	20%	Развитие стратегического мышления и командных действий. Содержание: Построение командных комбинаций (атака, отбор, контратака). Отработка действий по позициям (центр, фланги, прикрытие). Смена стратегии в зависимости от хода игры. Условные игры с заданиями (например, "передай 3 раза и забей", "удержи 10 секунд"). Моделирование игровых ситуаций на поле.
		Развитие морально-волевых качеств, лидерства, ответственности. Методы: Разбор собственных ошибок и успехов на тренировках и играх.

Психологическая подготовка	5%	Индивидуальные и групповые беседы о дисциплине, самоотдаче, уважении к соперникам и животным. Участие в командных обсуждениях, принятие решений. Поддержка уверенности в себе, развитие устойчивости к стрессу.
Теоретическая подготовка	5%	Формирование глубокого понимания игры, ее тактики и стратегии. Содержание: Анализ правил на продвинутом уровне (включая изменения). Разбор игровых схем (оборона, атака, переход). Основы индивидуальной и групповой тактики. Обзор тактики сильных команд (по видео и схемам). Психология соревнований и командного взаимодействия.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5%	Контроль функционального состояния; восстановительные процедуры (массаж, баня, сон); анализ физического и психоэмоционального состояния; тестирование на выносливость и силу
Инструкторская и судейская практика	-	-
ВСЕГО	100 %	-
учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	10%	Поддержание отличной спортивной формы и развитие выносливости. Фокус: Силовая подготовка (собственный вес + тренажеры/гири). Быстрота (старты, спринты, реакция). Выносливость (кроссы 2–3 км, интервальные тренировки). Координация (работа на скорость принятия решений, ориентацию). Специальные упражнения на подвижность и гибкость.
		Развитие физические качества, специфичные для игровых действий кокпара.

Специальная физическая подготовка	20%	Упражнения: Работа с тяжелым муляжом (20–30 кг): захват, подъем, удержание, передача. Борьба за тушу (в парах, с сопротивлением). Перетягивание снаряда в седле. Имитация сложных игровых ситуаций с физическим контактом. Устойчивость в седле на скорости и при поворотах.
Техническая подготовка	30%	Совершенствование технику выполнения игровых элементов. Содержание: Мгновенный подъем и захват туши. Точная передача партнеру в движении. Отработка защиты туши от отбора. Комбинации с подхватом, маневром и передачей. Спарринги и упражнения в реальном игровом темпе.
Тактическая подготовка	20%	Обучение тактической гибкости и взаимодействию на высоком уровне. Содержание: Тренировка игровых связок (2–3 игрока). Тактика ведения мяча/туши в одиночку и в группе. Разработка и отработка игровых комбинаций. Действия при прессинге, при отборе, в обороне. Тренировочные матчи с заданиями: контроль темпа, смена тактики, быстрое принятие решений.
Психологическая подготовка	5%	Развитие лидерства, ответственности, самоконтроля и соревновательного характера. Методы: Самооценка и самоконтроль: ведение дневника спортсмена. Тренинг на уверенность и стрессоустойчивость. Формирование роли в команде (лидер, помощник, универсал).

		Работа на уважение к партнерам, соперникам, судейству, лошади.
Теоретическая подготовка	5%	Обучение анализировать игру, принимать решения, понимать тактические схемы. Содержание: Разбор реальных матчей (видеоанализ, групповое обсуждение). Углубленное изучение игровых схем: атака, защита, переход. Функции игроков по позициям (центр, фланг, защита, захватчик). Работа с игровыми ситуациями: преимущества, перекрытие, поддержка. Основы планирования игры и поведения в разных сценариях (ведем в счете, проигрываем, равная борьба).
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10%	Регулярные медицинские осмотры, восстановительные процедуры, контроль состояния здоровья, физиотерапия, упражнения для восстановления после нагрузок
Инструкторская и судейская практика	-	-
ВСЕГО	100 %	-
учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	10%	Максимальное развитие выносливости, силы, ловкости и скорости. Комплексная силовая подготовка с нагрузками (гантели, штанга, кроссфит). Интервальные и круговые тренировки. Работа над реакцией, ускорением, устойчивостью. Обязательные упражнения на гибкость и восстановление.
Специальная физическая подготовка	20%	Работа с тушей/муляжом в условиях имитации реальной игры. Борьба за тушу с сопротивлением. Удержание туши на высокой скорости. Отработка отрыва от соперника с тушей.

		Спарринговые упражнения с акцентом на силу и выносливость в седле.
Техническая подготовка	30%	Автоматизация всех игровых элементов: подъем туши с разных положений и в движении, передача партнеру в сложных ситуациях, отбор туши у соперника, защита туши на скорости. Работа в парах и тройках: слаженные действия в движении. Комбинированные упражнения: "подъем – уход – маневр – передача – отбор" Полный контроль над лошадью при любом аллюре и в любых условиях. Управление лошадью одной рукой (вторая занята тушей). Маневрирование на высокой скорости с максимальной точностью. Езда в плотной группе, под контактным давлением. Подбор лошади под игровые задачи (стиль, маневренность, выносливость).
Тактическая подготовка	25%	Глубокое понимание командных ролей и их реализация в игре. Разработка и отработка сложных тактических схем: фланговая атака; ложные маневры; быстрый переход от обороны к атаке. Имитация различных игровых сценариев: игра в меньшинстве, защита счета, отыгрыш. Условные матчи с заданными тактическими задачами.
Психологическая подготовка	5%	Развитие лидерских качеств, уверенности, самообладания. Подготовка к высоким эмоциональным нагрузкам. Работа с индивидуальной мотивацией и командным духом. Воспитание патриотизма и уважения к традициям кокпара. Ответственное отношение к лошади — как к партнеру и живому существу.

Теоретическая подготовка	5%	Совершенное знание официальных правил кокпара (в т.ч. международных версий). Разбор игровых ситуаций на основе видеоматериалов (анализ ошибок, стратегия). Изучение тактики и стратегии ведущих команд. Подготовка к соревнованиям: разбор соперников, планирование игры. Психология победы, работа в условиях давления и дефицита времени.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5%	Регулярное тестирование физических показателей, восстановительные процедуры (массаж, физиотерапия), мониторинг состояния здоровья, профилактика травм, использование методов восстановления (лед, водные процедуры)
Инструкторская и судейская практика	5%	Участие в судейство тренировочных игр, организация и проведение тренировок, участие в проведении соревнований
ВСЕГО	100 %	-
группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	10%	Повышение всех физических качеств: сила (включая тренажеры, веса), выносливость (интервалы, кроссы 3–5 км), быстрота (ускорения, челночный бег), ловкость, координация (сложные комплексы), гибкость (ежедневно). Контроль ЧСС, восстановление, питание.
Специальная физическая подготовка	15%	Работа с полной массой туши-муляжа (до 30 кг и выше). Спарринги с максимальным физическим сопротивлением. Отработка сложных ситуаций с контактной борьбой в седле. Удержание и перенос туши на высокой скорости. Силовая борьба за тушу в плотной группе.

Техническая подготовка	30%	Полный контроль лошади при одноручном управлении (вторая рука – туша). Маневры на высокой скорости и в стесненном пространстве. Ведение лошади в игровом ритме (ускорения, рывки, сброс скорости). Точное выполнение команд и работа в группе. Подбор и адаптация лошади под игровой стиль (в том числе — смена лошади в сезоне). Автоматизация всех технических приемов: захват, подъем, перенос, защита и передача туши; отбор туши у соперника; маневры с тушей под прессингом. Работа по позициям: действия центра, фланга, защитника, переднего/захватчика. Отработка игровых связок (пары, тройки). Комбинированные упражнения с игровым сопротивлением.
Тактическая подготовка	25%	Игровые комбинации: стандартные и адаптивные. Ведение игры от обороны, через фланг, быстрая атака. Работа по сигналам и командам. Тактическое поведение в зависимости от счета и времени. Имитация нестандартных ситуаций: удаление игрока, поломка лошади, замены и т.п. Регулярное участие в официальных и тренировочных матчах. Командная дисциплина на соревнованиях. Тактический разбор игр после матча (ошибки, успехи, коррекция). Достижение квалификационных нормативов (разрядов)
Психологическая подготовка	5%	Устойчивость к игровому и внешнему стрессу. Лидерство, ответственность, игровая дисциплина. Работа с мотивацией и самооценкой.

		Этическое поведение на поле и за его пределами (в том числе — уважение к лошади). Развитие чувства командного долга, взаимовыручки и соревновательной культуры.
Теоретическая подготовка	5%	Углубленное изучение правил национальных и международных соревнований. Анализ игровых систем: схема построения команд, фазы атаки и обороны. Изучение ролей по позициям: центр, фланг, захватчик, защитник . Разбор видеозаписей матчей (профессиональных и собственных). Изучение тактики ведущих команд (структура игры, типы взаимодействия).
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5%	Регулярное медицинское обследование, восстановительные процедуры (массаж, физиотерапия), контроль состояния здоровья, функциональные тесты для мониторинга результатов
Инструкторская и судейская практика	5%	Жаттығуларды өткізуге қатысу, бапкерге көмек көрсету, ойындарды талдау, жаттығу кезінде төрешілік тәжірибе, кіші топтармен жұмыс істеу.
ВСЕГО	100 %	-
группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	10%	Поддержание и развитие максимального уровня физической формы: силовая выносливость, мощность и быстрота (короткие взрывы), дыхательная и мышечная выносливость, ловкость и резкая смена направления. Работа над восстановлением: растяжка, сауна, питание, сон.
Специальная физическая подготовка	25%	Работа с тушей в полных игровых условиях (на скорости, в борьбе). Моделирование ситуаций физического контакта. Перетягивание, защита, уклонение в седле.

		Упражнения с максимальной нагрузкой — "как в игре". Работа в паре с лошастью: единая система "всадник + животное".
Техническая подготовка	30%	Безупречное управление лошадью в любых условиях (темп, плотность, контакт). Тонкая работа на рыси, галопе, в замедленном ходе, при маневрах. Быстрая смена аллюров и направления движения. Контроль поведения лошади при наличии туши, соперников, напряжения. Езда в командной системе (синхронно, с учетом задач). Отработка сложных элементов: захват туши в движении, передача при двойном прессинге, уход с тушей в плотной борьбе. Подбор приемов под разные игровые ситуации. Универсальность: игра на разных позициях (фланг, центр, защита). Скоростная техника: выполнение действий на максимальном темпе.
Тактическая подготовка	20%	Мгновенный переход от одной тактики к другой в игре. Ведение игры по плану и изменение плана по ситуации. Отработка комбинаций с разными целями (удержание счета, захват инициативы). Совершенствование взаимодействия в связках: 2×2, 3×3. Разбор и моделирование сложных сценариев (игра в меньшинстве, в конце тайма, при отставании).
Психологическая подготовка	5%	Развитие устойчивости к давлению и провокациям. Формирование уверенности в себе и ответственности за команду. Поддержание соревновательного настроения в течение длительного времени. Саморегуляция эмоций (работа с волнением, агрессией, усталостью). Уважение к традициям кокпара, культуре и этике поведения.

Теоретическая подготовка	5%	Углубленное изучение структуры командной игры и стратегии. Разбор сильных и слабых сторон команд-соперников (видеоанализ). Изучение динамики изменения правил и требований в соревнованиях (национальных). Подготовка к разбору игр в реальном времени. Планирование тактики на турнир, игру, тайм.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5%	Регулярное медицинское обследование, восстановительные процедуры (массаж, физиотерапия), профилактика травм, тестирование функциональных возможностей организма, использование восстановительных технологий
Инструкторская и судейская практика	5%	Участие в судействе тренировочных игр, помощь тренеру, помощь младшим группам, участие в организации соревнований
ВСЕГО	100 %	-

группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	10%	Комплексная работа над силой, выносливостью, быстротой, координацией. Индивидуальные планы развития (учет специализации и физиологии игрока). Функциональное тестирование, контроль ЧСС, восстановление. Поддержка отличного тонуса в течение всего сезона (в т.ч. межсезонье). Работа над профилактикой травм.
Специальная физическая подготовка	25%	Отработка игровых ситуаций в условиях повышенного сопротивления. Работа с максимальным весом муляжа/туши. Упражнения на защиту, отбор, маневрирование в плотной группе. Специальные упражнения для мышц спины, рук, бедер, пресса. Постоянная тренировка выносливости в седле при работе с тушей.

Техническая подготовка	30%	Совершенствование взаимодействия с лошадью на высоких скоростях. Четкое выполнение сложных маневров: резкие повороты, остановки, смена направления. Индивидуальная работа с несколькими лошадьми (сменный состав). Поддержание игровой устойчивости животного под стрессом. Ведение туши при высокой плотности игроков. Доведение техники до уровня автоматизма в условиях максимального прессинга. Отработка нештатных ситуаций: игра одной рукой, падение туши, работа против двух. Быстрая реакция на смену направления и ситуации. Устойчивое владение всеми техническими элементами — независимо от позиции. Минимизация технических ошибок (ошибки в захвате, передачи, удержании).
Тактическая подготовка	20%	Чтение игры соперника, быстрая адаптация к изменениям стратегии. Тактические задания: смена ритма, ложные атаки, перегруппировка. Работа в составе разных команд, смена ролей (универсальность). Командная организация: подстраховка, переключение между зонами. Подготовка к моделированию игры под конкретного соперника.
Психологическая подготовка	10%	Самообладание и концентрация под давлением. Формирование игровой воли, лидерства, уверенности. Командная этика: уважение к тренеру, партнерам, соперникам, судейству. Поддержка соревновательной мотивации на протяжении сезона. Подготовка к роли наставника для младших (как будущего лидера или помощника тренера).

Теоретическая подготовка	5%	Глубокий разбор и анализ игровых стратегий (национальных и международных команд). Изучение тактики на макро- и микроуровне (игра всей команды, взаимодействие в связке). Анализ своих и чужих игр с видеоразбором (ошибки, решения, эффективность). Самостоятельная разработка тактических планов на игру.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5%	Регулярные медицинские осмотры, восстановительные процедуры, физиотерапия, профилактика травм, анализ показателей физического состояния, мониторинг функциональных способностей организма
Инструкторская и судейская практика	5%	Участие в подготовке тренировок, судейская практика на соревнованиях, участие в организации и проведении соревнований, помощь младшим группам, наставничество
ВСЕГО	100 %	-
группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	10%	Индивидуализированные программы ОФП (по возрасту, специализации, состоянию здоровья). Комплексные тренировки на силу, мощность, быстроту, выносливость. Развитие и поддержка функционального состояния: дыхание, сердечно-сосудистая система. Обязательные восстановительные мероприятия: массаж, сауна, растяжка, плавание. Медицинское сопровождение, профилактика травм.
Специальная физическая подготовка	30%	Отработка сложнейших игровых ситуаций с высокой нагрузкой. Борьба за тушу с многократным сопротивлением (2 и более соперников). Ведение туши под плотным прессингом.

		Совершенствование баланса и выносливости в седле. Максимальная устойчивость и мощность в игровом контакте.
Техническая подготовка	30%	Совершенствование приемов: захват туши на ходу, передача в связке, резкая смена направления с тушей, игра в окружении, отбор и защита. Тренировка игровых ситуаций против сильнейших соперников. Игра в нестандартных ситуациях: численное меньшинство, смена лошади, быстрые замены.
Тактическая подготовка	15%	Высокоточное исполнение тактических планов. Мгновенное переключение между схемами в зависимости от развития матча. Командная синхронность и ролевое поведение. Взаимодействие в тройках, четверках, всей командой. Контроль темпа и игрового пространства.
Психологическая подготовка	5%	Поддержание боевого и стабильного внутреннего состояния. Работа с личной мотивацией и внутренним "топливом". Саморегуляция, настрой, мобилизация перед важными матчами. Управление эмоциями в стрессовых или конфликтных ситуациях. Лидерство в команде, наставничество для молодежи.
Теоретическая подготовка	5%	Углубленный анализ матчей (видеоразборы мировых и национальных турниров). Изучение стратегий лидирующих команд мира. Самостоятельная разработка тактических моделей под конкретных соперников. Планирование игры: индивидуальное, групповое и командное. Анализ данных и статистики игроков (цифровой подход, аналитика).

		Тренинг принятия решений в условиях давления.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5%	Регулярные медицинские осмотры, восстановительные процедуры, физиотерапия, массаж, мониторинг здоровья и физического состояния, использование технологий для восстановления после тренировок и соревнований
Инструкторская и судейская практика	5%	Жекпе-жек жаттығуларына төрешілік етуге қатысу, төрешілік ету тәжірибелік аспектілерімен танысу, жекпе-жектерді төреші тұрғысынан талдау, жарыстарды ұйымдастыруға қатысу, кіші топтарға көмек көрсету.
ВСЕГО	100 %	-

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

№	Упражнен ия	Единица измерения	Возраст	Норматив				
				Мальчики	Оценка			
Для групп начальной подготовки до года обучения								
1. Нормативы общей физической подготовки					Отлично	Хорошо	Удовл.	Неудовл.
1.1	Бег 30 метров	секунд	9-10	до 6,2	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			11-12	до 5,8	9-10	7-8	5-6	не больше 5
1.2	Бег 300 метров	секунд	9-10	до 72	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			11-12	до 68	9-10	7-8	5-6	не больше 5
1.3	Прыжок в длину с места (см)	см	9-10	не менее 140	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			11-12	не менее 160	9-10	7-8	5-6	не больше 5
1.4	Подтягива ния на переклади не	количеств о	9-10	не менее 3	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			11-12	не менее 5	9-10	7-8	5-6	не больше 5
1.5	Отжимани я от пола	количеств о	9-10	не менее 8	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			11-12	не менее 12	9-10	7-8	5-6	не больше 5
	Наклон вперед из		9-10	не менее + 2 см	9-10	7-8	5-6	не больше 5

1.6	положения стоя	см	11-12	не менее + 4 см	9-10	7-8	5-6	не больше 5
1.7	Подниман и е туловища за 30 сек (пресс)	количеств о	9-10	не менее 15	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			11-12	не менее 20	9-10	7-8	5-6	не больше 5
1.8	Челночны й бег 3×10 м (сек.)	секунд	9-10	до 10,5	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			11-12	до 9,8	9-10	7-8	5-6	не больше 5
2. Нормативы специальной физической подготовки					Отлично	Хорошо	Удовл.	Неудовл.
2.1	Удержани е макета туши (5–7 кг) в положени и стоя (сек .)	секунд	9–10	20 сек	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			11–12	25 сек	9-10	7-8	5-6	не больше 5
2.2	Перетягив ание макета туши (5 м × 3 подхода) (сек.)	секунд	9–10	20 сек	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			11–12	18 сек	9-10	7-8	5-6	не больше 5
2.3	Приседани я с макетом (5 –7 кг) за 30 сек (количеств о раз)	количеств о	9–10	12 раз	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			11–12	15 раз	9-10	7-8	5-6	не больше 5
2.4	Удержани е равновеси я в стойке "седло" на макете (сек.)	секунд	9–10	30 сек	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			11–12	40 сек	9-10	7-8	5-6	не больше 5
2.5	Метание макета туши (5 кг)) вперед (м на расстояни е, м)	м	9–10	2,0 м	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			11–12	2,5 м	9-10	7-8	5-6	не больше 5
2.6	Имитация посадки в седло (10 прыжков	секунд	9–10	20 сек	9-10	7-8	5-6	не больше 5

	на козла) (сек.)		11–12	18 сек	9-10	7-8	5-6	не больше 5
2.7	Подтягивание ног к груди в седле (на козле или скамейке) (раз)	количество	9–10	8 раз	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			11–12	10 раз	9-10	7-8	5-6	не больше 5
Для групп начальной подготовки свыше года обучения								
1. Нормативы общей физической подготовки					Отлично	Хорошо	Удовл.	Неудовл.
1.1	Бег 30 метров	секунд	9-10	до 5,8	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			11-12	до 5,5	9-10	7-8	5-6	не больше 5
1.2	Бег 300 метров	секунд	9-10	до 68	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			11-12	до 64	9-10	7-8	5-6	не больше 5
1.3	Прыжок в длину с места (см)	см	9-10	не менее 150	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			11-12	не менее 165	9-10	7-8	5-6	не больше 5
1.4	Подтягивания на перекладинах	количество	9-10	не менее 5	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			11-12	не менее 7	9-10	7-8	5-6	не больше 5
1.5	Отжимания от пола	количество	9-10	не менее 12	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			11-12	не менее 15	9-10	7-8	5-6	не больше 5
1.6	Наклон вперед из положения стоя	см	9-10	не менее + 4 см	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			11-12	не менее + 6 см	9-10	7-8	5-6	не больше 5
1.7	Поднимание туловища за 30 сек (пресс)	количество	9-10	не менее 20	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			11-12	не менее 25	9-10	7-8	5-6	не больше 5
1.8	Челночный бег 3×10 м (сек.)	секунд	9-10	до 10,2	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			11-12	до 9,5	9-10	7-8	5-6	не больше 5
2. Нормативы специальной физической подготовки					Отлично	Хорошо	Удовл.	Неудовл.
	Удержание макета туши (6–8		9–10	≥ 30 сек	9-10	7-8	5-6	не больше 5

2.1	кг) в положении и стоя (сек.)	секунд	11–12	≥ 35 сек	9-10	7-8	5-6	не больше 5
2.2	Перетягива ние макета туши (5 м × 3 подхода) (сек.)	секунд	9–10	≤ 18 сек	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			11–12	≤ 16 сек	9-10	7-8	5-6	не больше 5
2.3	Приседани я с макетом (6 –8 кг) за 30 сек (ко личество раз)	количество	9–10	≥ 15 раз	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			11–12	≥ 18 раз	9-10	7-8	5-6	не больше 5
2.4	Удержани е равновеси я в стойке "седло" на макете (сек.)	секунд	9–10	≥ 45 сек	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			11–12	≥ 60 сек	9-10	7-8	5-6	не больше 5
2.5	Бросок макета туши (5–6 кг) на дальность, м	м	9–10	$\geq 2,5$ м	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			11–12	$\geq 3,0$ м	9-10	7-8	5-6	не больше 5
2.6	Прыжки в "седло" на макет (10 раз, время, сек.)	секунд	9–10	≤ 17 сек	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			11–12	≤ 15 сек	9-10	7-8	5-6	не больше 5
2.7	Подтягива ние ног к груди в седле (на козле или скамейке) (раз)	количество	9–10	≥ 10	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			11–12	≥ 12	9-10	7-8	5-6	не больше 5

Для учебно-тренировочных групп

1. Нормативы общей физической подготовки					Отлично	Хорошо	Удовл.	Неудовл.
1.1	Бег 30 метров	секунд	9–12	до 5,6	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			13–14	до 5,3	9-10	7-8	5-6	не больше 5

1.2	Бег 300 метров	секунд	9–12	до 66	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			13–14	до 62	9-10	7-8	5-6	не больше 5
1.3	Прыжок в длину с места (см)	см	9–12	не менее 160	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			13–14	не менее 180	9-10	7-8	5-6	не больше 5
1.4	Подтягивания на перекладинах	количество	9–12	не менее 6	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			13–14	не менее 8	9-10	7-8	5-6	не больше 5
1.5	Отжимания от пола	количество	9–12	не менее 16	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			13–14	не менее 20	9-10	7-8	5-6	не больше 5
1.6	Наклон вперед из положения стоя	см	9–12	не менее + 6 см	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			13–14	не менее + 8 см	9-10	7-8	5-6	не больше 5
1.7	Поднимание туловища за 30 сек (пресс)	количество	9–12	не менее 24	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			13–14	не менее 28	9-10	7-8	5-6	не больше 5
1.8	Челночный бег 3×10 м (сек.)	секунд	9–12	до 9,9	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			13–14	до 9,6	9-10	7-8	5-6	не больше 5
2. Нормативы специальной физической подготовки					Отлично	Хорошо	Удовл.	Неудовл.
2.1	Удержание макета туши (8–10 кг), стоя (время)	секунд	9–12	не менее 35 сек	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			13–14	не менее 45 сек	9-10	7-8	5-6	не больше 5
2.2	Перетягивание макета туши 3×5 м (время)	секунд	9–12	не более 18 сек	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			13–14	не более 16 сек	9-10	7-8	5-6	не больше 5
2.3	Приседания с макетом 8–10 кг за 30 сек (кол-во)	количество	9–12	не менее 16 раз	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			13–14	не менее 20 раз	9-10	7-8	5-6	не больше 5

2.4	Удержани е равнovesи я в седле (н а тренажере или макете)	секунд	9–12	не менее 50 сек	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			13–14	не менее 65 сек	9-10	7-8	5-6	не больше 5
2.5	Метание макета туши (6–8 кг) вперед (дальность)	м	9–12	не менее 2,8 м	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			13–14	не менее 3,2 м	9-10	7-8	5-6	не больше 5
2.6	Имитация посадки в седло (1 0 прыжков на козла)	секунд	9–12	не более 17 сек	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			13–14	не более 15 сек	9-10	7-8	5-6	не больше 5
2.7	Подтягива ние ног к груди в седле (на макете)	количеств о	9–12	не менее 10 раз	9-10	7-8	5-6	не больше 5
			13–14	не менее 13 раз	9-10	7-8	5-6	не больше 5

Для групп спортивного совершенствования

1. Нормативы общей физической подготовки					Отлично	Хорошо	Удовл.	Неудовл.
1.1	Бег 30 м (сек.)	секунд	15-17	до 4,8 сек	9-10	7-8	5-6	не больше 5
1.2	Бег 1000 м (мин:сек)	секунд	15-17	до 3 мин 40 сек	9-10	7-8	5-6	не больше 5
1.3	Прыжок в длину с места (см)	см	15-17	не менее 220 см	9-10	7-8	5-6	не больше 5
1.4	Подтягива ния на переклади не (раз)	количеств о	15-17	не менее 12 раз	9-10	7-8	5-6	не больше 5
1.5	Отжимани я от пола (раз)	количеств о	15-17	не менее 30 раз	9-10	7-8	5-6	не больше 5
1.6	Пресс (подъемы туловища за 30 сек)	количеств о	15-17	не менее 35 раз	9-10	7-8	5-6	не больше 5
1.7	Наклон вперед стоя (гибкость, см)	см	15-17	не менее + 10 см	9-10	7-8	5-6	не больше 5

1.8	Челночный бег 3×10 м (сек.)	секунд	15-17	не более 9,0 сек	9-10	7-8	5-6	не больше 5
2. Нормативы специальной физической подготовки					Отлично	Хорошо	Удовл.	Неудовл.
2.1	Удержание макета туши (вес 20–22 кг), стоя	секунд	15-17	не менее 50–60 секунд	9-10	7-8	5-6	не больше 5
2.2	Перетягивание макета туши на 3 × 5 м (время)	секунд	15-17	не более 13–14 секунд	9-10	7-8	5-6	не больше 5
2.3	Приседания с макетом туши (20 кг) за 30 сек	количество	15-17	не менее 20 раз	9-10	7-8	5-6	не больше 5
2.4	Метание макета туши (10 кг) вперед на дальность	м	15-17	не менее 3,5–4,0 метров	9-10	7-8	5-6	не больше 5
2.5	Имитация посадки в седло (10 прыжков через "козла")	секунд	15-17	не более 15 секунд	9-10	7-8	5-6	не больше 5
2.6	Удержание равновесия в "седле" (на тренажере или макете лошади)	секунд	15-17	не менее 75–90 секунд	9-10	7-8	5-6	не больше 5
2.7	Подтягивание ног к груди в седле (на тренажере)	количество	15-17	не менее 14–16 раз	9-10	7-8	5-6	не больше 5
Для групп высшего спортивного мастерства								
1. Нормативы общей физической подготовки					Отлично	Хорошо	Удовл.	Неудовл.

1.1	Бег 30 м (сек.)	секунд	18+	не более 4,6 сек	9-10	7-8	5-6	не больше 5
1.2	Бег 1000 м (мин:сек)	секунд	18+	не более 3:20 мин	9-10	7-8	5-6	не больше 5
1.3	Прыжок в длину с места (см)	см	18+	не менее 240 см	9-10	7-8	5-6	не больше 5
1.4	Подтягивания на перекладине (раз)	количество	18+	не менее 15 раз	9-10	7-8	5-6	не больше 5
1.5	Отжимания от пола (раз)	количество	18+	не менее 40 раз	9-10	7-8	5-6	не больше 5
1.6	Пресс (подъемы туловища за 30 сек)	количество	18+	не менее 40 раз	9-10	7-8	5-6	не больше 5
1.7	Наклон вперед стоя (гибкость, см)	см	18+	не менее + 12 см	9-10	7-8	5-6	не больше 5
1.8	Челночный бег 3×10 м (сек.)	секунд	18+	не более 8,8 сек	9-10	7-8	5-6	не больше 5
2. Нормативы специальной физической подготовки					Отлично	Хорошо	Удовл.	Неудовл.
2.1	Удержание макета туши (22–25 кг), стоя	секунд	18+	не менее 70 секунд	9-10	7-8	5-6	не больше 5
2.2	Перетягивание макета туши на 3×5 м (время)	секунд	18+	не более 11 секунд	9-10	7-8	5-6	не больше 5
2.3	Приседания с макетом туши (25 кг) за 30 секунд	количество	18+	не менее 26 раз	9-10	7-8	5-6	не больше 5
2.4	Метание макета туши вперед (12 кг), на дальность	м	18+	не менее 4,2 метра	9-10	7-8	5-6	не больше 5

3.	Парадная форма для кокпариста	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6 месяцев

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара, 2 штуки), комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (человек, учащийся, тренер, учебная группа и т.п.)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)		
1	Уздечки коппарные	штука	человек	12	3	12	3	12	3	12	3	1	3
2	Недоуздки коппарные	штука	человек	12	12	12	1	12	1	12	1	1	1
3	Седло коппарное	штука	человек	12	12	12	1	12	1	12	1	1	1
4	Лошади для коппара	голов	человек	1	3-5	2	3-5	3	3-5	3	3-5	-	-

Приложение 40
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по казакша курес

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов . Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и

организаций, осуществляющих спортивную подготовку по национальной борьбе – казак күресі.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов по казах күрес на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера. Это позволяет достичь единых стандартов качества и результатов подготовки.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена по казакша күрес.

3. Контроль качества подготовки

Вводятся объективные критерии и нормативы оценки результатов на каждом этапе подготовки. Это дает возможность системно анализировать уровень подготовки спортсменов и эффективность работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарт создает условия для раннего выявления перспективных спортсменов и их целенаправленного развития, формируя качественный резерв для национальной команды Республики Казахстан по казакша күрес.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные требования и тенденции развития борьбы, что обеспечивает соответствие подготовки спортсменов современным требованиям и способствует их успешному выступлению на международных соревнованиях.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	32-36	1664-1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		

Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Дети /12-13 лет	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальным планом подготовки спортсмена
	Юноши /14-15 лет	
	Юниоры /16-17 лет	
	Молодежь 18-20 лет	
	Взрослые с 18 лет	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание

Организации, в которых осуществляет учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	10	10	7	2	
	УТГ – 2	12	12	10	2	
	УТГ – 3	14	14	10	2	
	УТГ св. 3	14	14	10	5	
	СС – 1	16	14	12	5	
	СС – 2	18	16	14	5	
	СС св. 2	21	18	18	5	
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	ВСМ	21	18	18	5	
	Клубы/секции	14	14	7	5	
	Дети 12-13 лет	12	12	10	5	
	Юноши 14-15 лет	14	14	10	5	
	Юниоры 16-17 лет	14	14	10	5	
	Молодежь 18-20 лет	18	18	10	5	
	Взрослые с 18 лет	21	21	10	5	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта,						

ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов устанавливается без учета времени следования к месту проведения и обратно

3. Предельное количество утс и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с портивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	1	2	2	1	1	2
	УТГ – 2	1	3	2	2	1	3
	УТГ – 3	1	3	2	2	1	3
	УТГ св. 3	2	4	3	3	2	4
	СС – 1	3	5	4	3	3	5
	СС – 2	3	5	4	4	3	5
	СС св. 2	4	5	4	4	4	5
	ВСМ	4	5	4	4	4	5
	Клубы секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					

штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении и ли местные ДРС, ЦПОР)	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	12	48	10	40	8	32	8	32	8	32
Республиканские турниры	12	48	10	40	8	32	8	32	8	32
Официальные областные соревнования	12	48	10	40	8	32	8	32	8	32
Официальные республиканские соревнования	12	48	10	40	8	32	8	32	8	32
Международные соревнования	12	48	10	40	8	32	8	32	8	32

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

6. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	5	5	2	2	
Областные турниры	5	5	2	2	
Республиканские турниры	10	10	8	8	2
Официальные областные соревнования	10	10	8	8	

Официальные республиканские соревнования	10	10	8	8	3

7. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки (гнп 1 год обучения)		
Общая физическая Подготовка	65	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, упражнения для туловища, упражнения для ног и т.д.);
Специальная физическая подготовка	15	Комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в данном виде спорта мышц туловища, ног, рук, имитационные упражнения и упражнения на воде для технической подготовки.
Техническая, тактическая Подготовка	15	Приобретение обучающимся знаний по спортивной тактике; Формирование, и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая Подготовка	5	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. История вида спорта. Понятие о гигиене и санитарии. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Инструкторская и судейская практика	-	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;

ВСЕГО	100 %	
Группа начальной подготовки (гнп свыше 1 года обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	50	Развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	20	Общеразвивающая программа, совершенствование развития физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	20	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая Подготовка	5	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	5	Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
ВСЕГО	100 %	
Учебно-тренировочная группа (утг 1 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая		Упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, разновидности

физическая Подготовка	45	переворотов, спортивные и подвижные игры и т.д).
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	20	Углубленное овладение техникой данного вида спорта с учетом индивидуальных особенностей занимающихся; Повышение уровня разносторонней функциональной подготовленности. Воспитание психологической устойчивости к специфическим нагрузкам;
Теоретическая и психологическая Подготовка	7	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	3	Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии задач; Формирование навыков наставничества;
ВСЕГО	100 %	
Учебно-тренировочная группа (утт 2 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	40	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Упражнения для развития быстрой реакции, на развитие силовой выносливости, на гибкость для вестибулярного аппарата, упражнения стоечной подготовки (удержание

		угла, стойки на руках, на полу и т.д.).
Техническая, тактическая Подготовка	20	Изучение основных соперников, сильных, слабых сторон их подготовки. Сбор информации о соперниках; Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы;
Теоретическая и психологическая Подготовка	10	Р а с п и с а н и е учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
Инструкторская и судейская практика	5	Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; формирование навыков наставничества;
ВСЕГО	100 %	
Учебно-тренировочная группа (утг 3 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	30	Совершенствование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	25	Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирования навыков соревновательной деятельности. Повышение уровня разносторонней функциональной

		подготовленности. Воспитание психологической устойчивости к специфическим нагрузкам;
Теоретическая и психологическая Подготовка	15	В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "кикбоксинг".
Инструкторская и судейская практика	5	Представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений. Овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
ВСЕГО	100 %	
Учебно-тренировочная группа (утт свыше 3х лет)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	40	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая	15	Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей - наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий

Подготовка		, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника ;
Теоретическая и психологическая Подготовка	15	Совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	5	Развитие организационных способностей, для проведения индивидуальной работы с младшими товарищами по совершенствованию ведения боя. А также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
ВСЕГО	100 %	
Группа спортивного совершенствование (гсс 1 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	25	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	20	Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение

		победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая Подготовка	20	Овладения приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений. Максимальное использование своих преимуществ и недостатков соперника.
Инструкторская и судейская практика	10	Составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно–тренировочные занятия в группах начальной подготовки.
ВСЕГО	100 %	
Группа спортивного совершенствование (гсс 2 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	30	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	25	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая Подготовка	10	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на

		достижение максимальных спортивных результатов .
Инструкторская и судейская практика	10	Самостоятельное ведение дневника: вести учет учебно–тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.
ВСЕГО	100 %	
Группа спортивного совершенствование (гсс свыше 2х лет)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	30	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	20	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	20	Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей - наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника , результатов его и своих действий , быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника ;
Теоретическая и психологическая Подготовка	15	Выявление свойств личности, их коррекция и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности,

		мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	15	Уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
ВСЕГО	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (гвс)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	20	Комплекс упражнений, направленных на развитие 5 физических качеств: Физическая сила (канат, турник и брусья тренажер, фитнес, работа со штангой (рывки, толчки)) Скорость (беговая дорожка, бег челночный, на средние, дальние и ближние дистанции).) Выносливость (круговые упражнения, плавания, кросс, бег на среднегорье) Гибкость (гимнастические упражнения, растяжка, массаж, сауна)
Специальная физическая подготовка	30	Комплекс упражнений, направленных на развитие на скорость, статистические упражнения в беренах, подтягивания в беренах, работа со жгутами на коронные приемы, забегание через мост, броски с манекенами, работа над зонами, упражнения для выведения с равновесия соперника, подвороты с отрывом с ролл-мата и т.д.
Техническая, тактическая	30	Совершенствование техники, выработка индивидуального стиля . Освоение и детализация некоторых тактических приемов и

Подготовка		умений (борьба за захват, броски с выведением соперника из равновесия, броски с комбинации, контрприемы, броски через пояс)
Теоретическая и психологическая Подготовка	5	Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирования навыков соревновательной деятельности. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах (лекции и беседы на тему восстановления организма после весогонки, психологический настрой на соревнования, спортивная этика во время тренировок и соревнованиях, беседа о соблюдении режима питания и сна , анализ соревнований, упражнения на развитие логического мышления,)
Восстановительные мероприятия	10	Массаж, бассейн, сауна, активный отдых
Инструкторская и судейская практика	5	Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований . Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчики	Оценка	Девочка	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Бег на 30 м	секунды	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			Более 7,3	0	Более 7,5	0	Более 6,7	0	Более 6,8	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			Более 10,8	0	Более 11,3	0	Более 10,0	0	Более 10,9	0
	Прыжок в длину		120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5

1.3	с места толчком двумя ногами	сантиметры	Менее 115	0	Менее 110	0	Менее 120	0	Менее 110	0

Для групп учебно-тренировочных, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства

Для данных этапов подготовки норматив указывается информативно для вида спорта / дисциплины

При наличии в виде спорта разных дисциплин, переводной норматив указывается для каждой дисциплины

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			мальчики	Оценка	девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8	10	8	10
			5	5	5	5
			Менее 5	0	Менее 5	0
2. Нормативы специальной подготовки						
2.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическ ой скамье (от уровня скамьи)	см	+2	10	+3	10
			+1	5	+2	5
			Менее +1	0	Менее +2	0

Примечание: Спортсмен набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап, после 3х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Ролл-маты	комплект	1
2	Жгут	штук	1
3	Манекен	штук	1
4	Скакалка	штук	1
5	Гантели	комплект	1
6	Гири	комплект	1
7	Штанга	комплект	1
8	Блины под штангу	комплект	1
9	Скамья со стойкой для штанги	штук	1

10	Шведская стена	штук	1
11	Эспандер	штук	1
12	Хронометр (секундомер)	штук	1
13	Турник	штук	1
14	Весы электронные	штук	1
15	Электронное табло	штук	1
16	Видеокамера	штук	1
17	Утяжелители для ног	штук	1
18	Мяч футбольный	штук	1
19	Мяч набивной	штук	1
20	Тренажер силовой	штук	1
21	Канат	штук	1
22	Наручный пульсометр	штук	1
23	Маты гимнастические	комплект	1
24	Велотренажер	штук	1
25	Беговая дорожка (тренажер)	штук	1
26	Полушар для фитнеса и баланса	штук	1
27	Брусья	штук	1
28	Тумбы для прыжков в высоту	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Берены	комплект	1
2	Лосины тренировочные	штук	1
3	Компрессионные одежды (рашгард)	пара	1
4	Защита голени, стопы	пара	1
5	Бинт эластичный	пара	1
6	Голеностопники трикотажные	пара	1
7	Пластырь	штук	1
8	Костюм-сауна (костюм для сгонки веса)	штук	1
9	Костюм спортивный парадный	комплект	1
10	Костюм спортивный тренировочный	комплект	1
11	Костюм спортивный ветрозащитный	комплект	1
12	Футболка с коротким рукавом	штук	1
13	Шорты	штук	1

14	Кепка спортивная (бейсболка)	штук	1
15	Спортивная сумка	штук	1
16	Рюкзак	штук	1
17	Кроссовки	пара	1
18	Сланцы	пара	1
19	Безрукавка	штук	1
20	Куртка зимняя	штук	1
21	Полотенца	штук	1
22	Шапка	штук	1
23	Шарф	штук	1
24	Перчатки	штук	1

Приложение 41
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по охоте с ловчими птицами

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по национальным видам спорта – охота с ловчими птицами.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов по на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера. Это позволяет достичь единых стандартов качества и результатов подготовки.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Вводятся объективные критерии и нормативы оценки результатов на каждом этапе подготовки. Это дает возможность системно анализировать уровень подготовки спортсменов и эффективность работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарт создает условия для раннего выявления перспективных спортсменов и их целенаправленного развития, формируя качественный резерв для национальной команды Республики Казахстан.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные требования и тенденции, что обеспечивает соответствие подготовки спортсменов современным требованиям и способствует их успешному выступлению на международных соревнованиях.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	8	8	416
	НП – 2	7	10	520
	УТГ – 1	6	12	624
	УТГ – 2	6	14	728
	УТГ – 3	5	18	936
	УТГ св. 3	5	20	1040
	СС – 1	5	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	4	28	1456
	ВСМ	3	32-36	1664-1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Дети /6-10 лет			
	Юноши /11-14 лет			
	Юниоры /15-17 лет			
	Молодежь 18-21 лет			
	Взрослые с 22 лет			
Спортивные федерации,				

организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	10	10	7	2	
	УТГ – 2	12	12	10	2	
	УТГ – 3	14	14	10	2	
	УТГ св. 3	14	14	10	5	
	СС – 1	16	14	12	5	
	СС – 2	18	16	14	5	
	СС св. 2	21	18	18	5	
	ВСМ	21	18	18	5	
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации,	Клубы/секции	14	14	7	5	
	Дети /6-10 лет	12	12	10	5	
	Юноши /11-14 лет	14	14	10	5	
	Юниоры /15-17 лет	14	14	10	5	
	Молодежь 18-21 лет	18	18	10	5	

осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Взрослые с 22 лет	21	21	10	5	
Спортивные федерации, организации, организующи е соревнования п о военно-прикл адным и служебно-при кладным видам спорта, ведомственны е спортивные общества и общественны е объединения, центры физической культуры, осуществляю щие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов устанавливается без учета времени следования к месту проведения и обратно

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	У Т С к международ н ы м соревнован иям	У Т С к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	1	2	2	1	1	2
	УТГ – 2	1	3	2	2	1	3
	УТГ – 3	1	3	2	2	1	3
	УТГ св. 3	2	4	3	3	2	4
	СС – 1	3	5	4	3	3	5
	СС – 2	3	5	4	4	3	5
	СС св. 2	4	5	4	4	4	5
	ВСМ	4	5	4	4	4	5
	Клубы секции /	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организаци и , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам спорта (Р еспублика нский ДРС, ЦОП, ЦСП,	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					
		В соответствии с требованиями ГВСМ					

тренировочные центры, Управлении и ли местные ДРС, ЦПОР)	УФКиС	
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован и я по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

3. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

Виды соревно ваний	Обеспечение медалями									
	Дети 6-10 лет		Юноши 11-14 лет		Юниоры 15-17 лет		Молодежь 18-21 лет		Взрослые с 22 лет	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей

Областные турниры	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9
Республиканские турниры	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9
Официальные областные соревнования	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9
Официальные республиканские соревнования	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9
Международные соревнования	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9

Женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	Дети 6-10 лет		Юноши 11-14 лет		Юниоры 15-17 лет		Молодежь 18-21 лет		Взрослые с 22 лет	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9
Республиканские турниры	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9
Официальные областные соревнования	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9
Официальные республиканские	3	9	3	9	3	9	3	9		9

е соревно вания									3	
Междун ародные соревно вания	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

6. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнования	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	10	5			
Областные турниры	10	5			
Республикански е турниры	10	10	1	1	
Официальные областные соревнования	10	10	1	1	
Официальные республикански е соревнования	10	10	1	1	

7. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки (гнп 1 год обучения)		
Общая физическая подготовка	65	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, упражнения для туловища, упражнения для ног и т.д.);
Специальная физическая	15	Комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в данном виде спорта мышц туловища, плеч, рук,

подготовка		имитационные упражнения и упражнения баланса.
Техническая, тактическая подготовка	15	Приобретение обучающимся знаний по спортивной тактике; Формирование, и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в стрельбе.
Теоретическая и психологическая подготовка	5	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. История вида спорта. Понятие о гигиене и санитарии. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Инструкторская и судейская практика	-	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;
ВСЕГО	100 %	
Группа начальной подготовки (гнп свыше 1 года обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	50	Развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	20	Общеразвивающая программа, совершенствование развития физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
		Формирование, совершенствование и применение

Техническая, тактическая Подготовка	20	технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в стрельбе.
Теоретическая и психологическая Подготовка	5	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	5	Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
ВСЕГО	100 %	
Учебно-тренировочная группа (утг 1 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	45	Упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, разновидности переворотов, спортивные и подвижные игры и т.д).
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	20	Углубленное овладение техникой данного вида спорта с учетом индивидуальных особенностей занимающихся; Повышение уровня разносторонней функциональной подготовленности. Воспитание психологической устойчивости к специфическим нагрузкам;
		Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Формирование у спортсмена

Теоретическая и психологическая Подготовка	7	знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	3	Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с задачами; Формирование навыков наставничества;
ВСЕГО	100 %	
Учебно-тренировочная группа (утг 2 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	40	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Упражнения для развития быстрой реакции, на развитие силовой выносливости, на гибкость для вестибулярного аппарата, упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках, на полу и т.д.).
Техническая, тактическая Подготовка	20	Изучение основных соперников, сильных, слабых сторон их подготовки. Сбор информации о соперниках; Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы;
Теоретическая и психологическая Подготовка	10	Р а с п и с а н и е учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
Инструкторская		Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве

и судейская практика	5	помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; формирование навыков наставничества;
ВСЕГО	100 %	
Учебно-тренировочная группа (утг 3 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	30	Совершенствование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	25	Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирования навыков соревновательной деятельности. Повышение уровня разносторонней функциональной подготовленности. Воспитание психологической устойчивости к специфическим нагрузкам;
Теоретическая и психологическая Подготовка	15	В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта стрельба из лука
Инструкторская		Представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений. Овладеть принятой в

и судейская практика	5	виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
ВСЕГО	100 %	
Учебно-тренировочная группа (утт свыше 3х лет)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	40	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	15	Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей - наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника , результатов его и своих действий , быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника ;
Теоретическая и психологическая Подготовка	15	Совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
		Развитие организационных способностей, для проведения индивидуальной работы с

Инструкторская и судейская практика	5	младшими товарищами по совершенствованию ведения боя. А также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
ВСЕГО	100 %	
Группа спортивного совершенствование (гсс 1 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	25	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	20	Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в стрельбе.
Теоретическая и психологическая Подготовка	20	Овладения приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений. Максимальное использование своих преимуществ и недостатков соперника.
Инструкторская и судейская практика	10	Составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки , основной и заключительной части; проводить учебно–тренировочные занятия в группах начальной подготовки.
ВСЕГО	100 %	
Группа спортивного совершенствование (гсс 2 год обучения)		

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	30	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	25	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в стрельбе.
Теоретическая и психологическая Подготовка	10	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов .
Инструкторская и судейская практика	10	Самостоятельное ведение дневника: вести учет учебно–тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.
ВСЕГО	100 %	

Группа спортивного совершенствование (гсс свыше 2х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	30	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.

Специальная физическая подготовка	20	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	20	Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей - наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника , результатов его и своих действий , быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника ;
Теоретическая и психологическая Подготовка	15	Выявление свойств личности, их коррекция и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	15	Уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
Всего	100 %	
Группа Высшего Спортивного Мастерства (Гвс)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Общая физическая Подготовка	10	Комплекс упражнений, направленных на развитие 5 физических качеств: Физическая сила (канат, турник и брусья тренажер, фитнес, работа со штангой (рывки, толчки)) Скорость (беговая дорожка, бег челночный, на средние, дальние и ближние дистанции).) Выносливость (круговые упражнения, плавания, кросс, бег на среднегорье) Гибкость (гимнастические упражнения, растяжка, массаж, сауна)
Специальная физическая подготовка	30	Комплекс упражнений, направленных на развитие на силы в плечах, статистические упражнения с тяжелой гирей, работа со жгутами с имитацией что на руке сидит орел обкрутив в руке, растягивания жгута на обе руки, упор лежа с нагрузкой
Техническая, тактическая Подготовка	40	Совершенствование выстрела, выработка индивидуального стиля . Освоение и детализация стилей стрельбы, Стрельба по движущимся мишеням, стрельба на дальность.
Теоретическая и психологическая Подготовка	5	Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирования навыков соревновательной деятельности. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах (лекции и беседы на тему восстановления организма после финальных встреч, психологический настрой на соревнования, спортивная этика во время тренировок и соревнованиях, беседа о соблюдении режима питания и сна , анализ соревнований, упражнения на развитие логического мышления,)
Восстановительные мероприятия	10	Массаж, бассейн, сауна, активный отдых
		Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований

Инструкторская и судейская практика	5	Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.
Всего	100 %	

Для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Мальчи ки	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчи ки	Оценка	Девочка	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Бег на 30 м	секунды	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			Более 7,3	0	Более 7,5	0	Более 6,7	0	Более 6,8	0
1.2.	Челночн ый бег 3x10 м	секунды	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			Более 10,8	0	Более 11,3	0	Более 10,0	0	Более 10,9	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантими тры	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			Менее 115	0	Менее 110	0	Менее 120	0	Менее 110	0

Для Групп Учебно-Тренировочных, Спортивного Совершенствования, Высшего Спортивного Мастерства

Для данных этапов подготовки норматив указывается информативно для вида спорта / дисциплины

При наличии в виде спорта разных дисциплин, переводной норматив указывается для каждой дисциплины

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			мальчики	Оценка	девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8	10	8	10
			5	5	5	5
			Менее 5	0	Менее 5	0
2. Нормативы специальной подготовки						
2.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическ ой скамье (от уровня скамьи)	см	+2	10	+3	10
			+1	5	+2	5
			Менее +1	0	Менее +2	0

Примечание: спортсмен набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап, после 3х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Электронный курсинг	Штук	1
2	Электронное табло	Штук	1
3	Подставка для птиц	Штук	15
4	Хронометр (секундомер)	Штук	5
5	Бинокль	Штук	5
6	Муляжная приманка лисы	Штук	5
7	Флажок указатель для отметки территории	Штук	50
8	Клетка для перевозки птиц	Штук	10
9	Видеокамера	Штук	1
10	Лазерный измеритель скорости и времени	Штук	1
11	Мяч футбольный	штук	1
12	Мяч набивной	штук	1
13	Тренажер силовой	штук	1
14	Канат	штук	1
15	Беговая дорожка (тренажер)	штук	1
16	Брусья	штук	1
17	Приобретение лошадей	штуках	2
18	Жгут	штук	1
19	Скакалка	штук	1
20	Гантели	комплект	1
21	Гири	комплект	1
22	Штанга	комплект	1
23	Блины под штангу	комплект	1
24	Скамья со стойкой для штанги	штук	1
25	Шведская стена	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий

1	Брюки национальные для выступления	Пар	1
2	Шапан национальный из натуральных материалов	Штук	1
3	Костюм спортивный	Штук	1
4	Костюм спортивный утепленный	Штук	1
5	Ветрозащитный костюм	Штук	1
6	Юбка для выступлений национальная	Штук	1
7	Футболка спортивная с коротким рукавом	Штук	2
8	Футболка спортивная с длинным рукавом	Штук	2
9	Жилет	Штук	1
10	Головной убор национальный	Штук	1
11	Головной убор спортивный	Штук	1
12	Кроссовки спортивные	Пар	1
13	Сапоги национальные из кожи	Пар	1
14	Рубашка лен	Штук	1
15	Брюки белые спортивные для тренировок	Пар	1
16	Рюкзак	штук	1
17	Кроссовки	пара	1
18	Спортивная сумка	штук	1
19	Рюкзак	штук	1
20	Полотенца	1	1
21	Перчатки	пара	1
22	Сланцы	пара	1

Приложение 42
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки автмотоспорт

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов . Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по автмотоспорту.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	10	8	416
	НП – 2	8	10	520
	УТГ – 1	8	12	624
	УТГ – 2	8	14	728
	УТГ – 3	6	18	936
	УТГ св. 3	6	20	1040
	СС – 1	5	24	1248
	СС – 2	4	26	1352
	СС св. 2	4	28	1456
	ВСМ	3	32(36)	1664 (1872)
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации,				

осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	10	10	3	2	
	УТГ – 2	10	10	3	2	
	УТГ – 3	15	10	3	2	
	УТГ св. 3	15	10	3	2	

школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	СС – 1	15	10	3	2	
	СС – 2	15	10	3	2	
	СС св. 2	15	10	3	2	
	ВСМ	15	10	3	2	
	Клубы/секции					
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)						
Спортивные федерации, организации, организующи е соревнования п о военно-прикл адным и служебно-при кладным видам спорта, ведомственны е спортивные общества и общественны е объединения, центры						

физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Тип организации	Этап подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским и соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	1	1	2	2	1	1
	УТГ – 2	1	1	2	2	1	1
	УТГ – 3	1	1	2	2	1	1
	УТГ св. 3	1	1	2	2	1	1
	СС – 1	1	1	2	2	1	1
	СС – 2	1	1	2	2	1	1
	СС св. 2	2	2	2	2	1	2
	ВСМ	2	2	2	2	2	2
	Клубы / секции						
Школы - интернаты-колледжи	На всех этапах						
Организации,							

осущес твляющ и е подгото в к у национ альных и штатны х национ альных команд Р К, organiz ации, осущес твляющ и е подгото в к у команд областе й , городов респуб ликанск о г о значени я и столиц ы по видам спорта (Респуб ликанск ий ДРС , ЦОП, ЦСП, тренир овочны е центры, Управл ении или местны е ДРС, ЦПОР)						
Спорти вные федера ции,						

Виды соревно ваний	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во комплектов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й
Област ные соревно вания	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
Респуб ликанск ие соревно вания	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9
Офици альные областн ые соревно вания	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
Офици альные респуб ликанск ие соревно вания	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9
Между народн ые соревно вания	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6

Женщины

Виды соревно ваний	Обеспечение медалями									
	6-8		9-11		12-15		16-22	с 21 лет		
	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей
Областн ые соревно вания	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
Республ икански е соревно вания	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9
Офици альные областн	2	6	2	6	2	6	2	6		6

ы е соревно вания									2	
Официа льные республ икански е соревно вания	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9
Междун ародные соревно вания	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	3	3	1	1	
Областные турниры	3	3	1	1	
Республикански е турниры	4	4	2	2	1
Официальные областные соревнования	4	4	2	2	
Официальные республикански е соревнования	4	4	2	2	1

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной

Подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
		Обще подготовительные упражнения: бег, подвижные и спортивные игры, упражнения на координацию и гибкость.

Общая физическая подготовка	50-64	Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для шеи, упражнения с предметами.
Специальная физическая подготовка	18-23	Развитие специальных физических качеств (выносливости, скорости, координации, ловкости и силы)
Техническая, тактическая подготовка	15-23	Техническая: посадка и положение тела, рулевое управление, ускорение и торможение, сцепление с трассой, адаптация к трассе, следование гоночной траектории. Тактика: анализ трассы, выбор оптимальной траектории, стратегия обгона, тактика защиты, управление скоростью, адаптация к изменяющимся условия на трассе, взаимодействие с командой.
Теоретическая и психологическая подготовка	2-4	Теоретическая: правила и безопасность, техника пилотирования, основы механики карта, основы тактики и стратегии , анализ результатов, знание гоночных трасс. Психологическая: формирование позитивного мышления, развитие уверенности в себе, управление стрессом и волнением, сосредоточение и концентрация, формирование целеустремленности, эффективное взаимодействие в команде, анализ ошибок и извлечение уроков, психологическая устойчивость, визуализация успеха.
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100%	
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	46-60	Обще подготовительные упражнения: бег, подвижные и спортивные игры, упражнения на координацию и гибкость. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для шеи, упражнения с предметами.

Специальная физическая подготовка	18-23	Развитие специальных физических качеств (выносливости, скорости, координации, ловкости и силы)
Техническая, тактическая подготовка	20-28	Техническая: посадка и положение тела, рулевое управление, ускорение и торможение, сцепление с трассой, адаптация к трассе, следование гоночной траектории. Тактика: анализ трассы, выбор оптимальной траектории, стратегия обгона, тактика защиты, управление скоростью, адаптация к изменяющимся условия на трассе, взаимодействие с командой.
Теоретическая и психологическая подготовка	2-4	Теоретическая: правила и безопасность, техника пилотирования, основы механики карта, основы тактики и стратегии , анализ результатов, знание гоночных трасс. Психологическая: формирование позитивного мышления, развитие уверенности в себе, управление стрессом и волнением, сосредоточение и концентрация, формирование целеустремленности, эффективное взаимодействие в команде, анализ ошибок и извлечение уроков, психологическая устойчивость, визуализация успеха.
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100%	
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	36-48	Обще подготовительные упражнения: бег, подвижные и спортивные игры, упражнения на координацию и гибкость. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для шеи, упражнения с предметами.
Специальная физическая подготовка	20-26	Развитие специальных физических качеств (выносливости, скорости, координации, ловкости и силы)

Техническая, тактическая подготовка	24-30	Техническая: посадка и положение тела, рулевое управление, ускорение и торможение, сцепление с трассой, адаптация к трассе, следование гоночной траектории. Тактика: анализ трассы, выбор оптимальной траектории, стратегия обгона, тактика защиты, управление скоростью, адаптация к изменяющимся условия на трассе, взаимодействие с командой.
Теоретическая и психологическая подготовка	4-5	Теоретическая: правила и безопасность, техника пилотирования, основы механики карта, основы тактики и стратегии , анализ результатов, знание гоночных трасс. Психологическая: формирование позитивного мышления, развитие уверенности в себе, управление стрессом и волнением, сосредоточение и концентрация, формирование целеустремленности, эффективное взаимодействие в команде, анализ ошибок и извлечение уроков, психологическая устойчивость, визуализация успеха.
Инструкторская и судейская практика	1-2	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;
Всего	100%	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	36-48	Обще подготовительные упражнения: бег, подвижные и спортивные игры, упражнения на координацию и гибкость. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для шеи, упражнения с предметами.

Специальная физическая подготовка	20-26	Развитие специальных физических качеств (выносливости, скорости, координации, ловкости и силы)
Техническая, тактическая подготовка	24-30	Освоение правильной посадки и положения тела, отработка техники торможения, управление газом, поддержание карта в технически исправном состоянии. Тактика: Изучение конфигурации трассы, выявление сложных участков, определение оптимальных траекторий и точек торможения.
Теоретическая и психологическая подготовка	4-5	Организация и содержание занятий; Планирование подготовки; Контроль и учет подготовки; Отбор в сборные команды; Анализ участия в соревнованиях.
Инструкторская и судейская практика	1-2	Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
общая физическая подготовка	24-32	Обще подготовительные упражнения: бег, подвижные и спортивные игры, упражнения на координацию и гибкость. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для шеи, упражнения с предметами.
специальная физическая подготовка	24-30	Развитие специальных физических качеств (выносливости, скорости, координации, ловкости и силы)
техническая, тактическая подготовка	32-42	Регулярная проверка и обслуживание карта, понимание оптимальной траектории движения на различных участках трассы, включая вход в поворот, прохождение апекса и выход из поворота.

		Тактика: Разработка стратегии на гонку, включая выбор скорости, определение моментов для обгонов и защиту позиции.
теоретическая и психологическая подготовка	3-4	Прогнозирование спортивных результатов; Планирование подготовки; Правила соревнований; Задачи тренировки; Анализ участия в соревнованиях
инструкторская и судейская практика	1-2	Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование навыков наставничества;
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	24-32	Обще подготовительные упражнения: бег, подвижные и спортивные игры, упражнения на координацию и гибкость. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для шеи, упражнения с предметами.
Специальная физическая подготовка	24-30	Развитие специальных физических качеств (выносливости, скорости, координации, ловкости и силы)
Техническая, тактическая подготовка	32-42	Понимание работы шин и умение сохранять оптимальное сцепление с трассой. Тактика: Изучение конфигурации трассы, выявление сложных участков, определение оптимальных траекторий и точек торможения.
Теоретическая и психологическая подготовка	3-4	Возрастные периоды подготовки; Динамика формирования спортивного мастерства; Планирование спортивной подготовки; Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания.
		Инструкторская практика - Проведение разминки, заключительной части тренировки

Инструкторская и судейская практика	3-4	, проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях. Судейская практика - Судейство соревнований в качестве маршала на трассе, судьи, секретаря, заместителя главного судьи.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	20-23	Обще подготовительные упражнения: бег, подвижные и спортивные игры, упражнения на координацию и гибкость. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для шеи, упражнения с предметами.
Специальная физическая подготовка	23-29	Развитие специальных физических качеств (выносливости, скорости, координации, ловкости и силы)
Техническая, тактическая подготовка	46-54	Самостоятельная подготовка шасси и двигателя. Тактика: анализ траектории движения, выбор оптимальной линии прохождения поворотов и адаптация к различным типам покрытия и погодным условиям.
Теоретическая и психологическая подготовка	2-3	Моделирование соревновательной деятельности; Методика обучения ; Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации.
Инструкторская и судейская практика	2-3	Инструкторская практика - Профилактика травматизма. Проведение соревнований по картингу. Судейская практика - Продолжительность поединка. Судейство соревнований
ВСЕГО	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
		Обще подготовительные упражнения: бег, подвижные и

Общая физическая подготовка	20-23	спортивные игры, упражнения на координацию и гибкость. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для шеи, упражнения с предметами.
Специальная физическая подготовка	23-29	Развитие специальных физических качеств (выносливости, скорости, координации, ловкости и силы).
Техническая, тактическая подготовка	46-54	Усовершенствование шасси и двигателя. Форсировка двигателя. Тактика: определение стратегии защиты своей позиции, включая выбор оптимальной траектории, использование торможения и ускорения для предотвращения обгона.
Теоретическая и психологическая подготовка	2-3	Моделирование соревновательной деятельности; Методика обучения ; Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации.
Инструкторская и судейская практика	2-3	Инструкторская практика - Профилактика травматизма. Проведение соревнований по картингу. Судейская практика – Продолжительность гонки. Судейство соревнований.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	18-22	Обще подготовительные упражнения: бег, подвижные и спортивные игры, упражнения на координацию и гибкость. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для шеи, упражнения с предметами.
Специальная физическая подготовка	19-24	Развитие специальных физических качеств (выносливости, скорости, координации, ловкости и силы)
		Настройка шасси и двигателя на гоночные настройки. Форсировка двигателя. Работа на

Техническая, тактическая подготовка	46-54	металлорежущих и металлообрабатывающих станках. Тактика: в тактической подготовке спортсменов должен овладеть всеми методами ведения состязательной борьбы, так как его тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности.
Теоретическая и психологическая подготовка	2-3	Моделирование соревновательной деятельности; Методика обучения ; Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации.
Инструкторская и судейская практика	2-3	Инструкторская практика - Профилактика травматизма. Проведение соревнований по картингу. Судейская практика – Продолжительность гонки. Судейство соревнований.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	18-22	Обще подготовительные упражнения: бег, подвижные и спортивные игры, упражнения на координацию и гибкость. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для шеи, упражнения с предметами.
Специальная физическая подготовка	19-24	Развитие специальных физических качеств (выносливости, скорости, координации, ловкости и силы)
Техническая, тактическая подготовка	46-54	Настройка шасси и двигателя на гоночные настройки с помощью специализированного инструмента. Форсировка двигателя, испытание и запись характеристик на гоночном стенде . Работа на металлорежущих и металлообрабатывающих станках. Тактика: в тактической подготовке спортсменов должен овладеть всеми методами ведения

		состязательной борьбы на трассе, так как его тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности.
Теоретическая и психологическая подготовка	2-3	Волевая подготовка: развитие волевых качеств (решительности, настойчивости, выдержки, смелости); Проведение гонок с моделированием ситуаций, приближенных к реальным соревнованиям; Выполнение заведомо сложных технических действий в гонке с более быстрыми пилотами.
Инструкторская и судейская практика	2-3	Инструкторская практика - Профилактика травматизма. Проведение соревнований по картингу. Судейская практика - Продолжительность поединка. Судейство соревнований
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчики	Оценка	Девочка	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Бегна 30 м	секунды	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			Более 7,3	0	Более 7,5	0	Более 6,7	0	Более 6,8	0
1.2.	Челночный бег 3х10 м	секунды	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			Более 10,8	0	Более 11,3	0	Более 10,0	0	Более 10,9	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			Менее 115	0	Менее 110	0	Менее 120	0	Менее 110	0
2. Нормативы специальной физической подготовки										
	Сгибание и		8	10	6	10	12	10	8	10

2.1.	разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	5	5	5	5	10	5	6	5
			Менее 5	0	Менее 3	0	Менее 10	0	Менее 6	0
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	10	+3	10	+4	10	+5	10
			+1	5	+2	5	+3	5	+4	5
			Менее +1	0	Менее +2	0	Менее +3	0	Менее +4	0

Для групп учебно-тренировочных

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бегна 30 м	секунды	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			Более 6,0	0	Более 6,3	0
1.2.	Челночный бег 3х10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	150	10	140	10
			140	5	130	5
			Менее 140	0	Менее 130	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	10	10	8	10
			8	5	5	5
			Менее 8	0	Менее 8	0
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4	10	+4	10
			+3	5	+3	5
			Менее +3	0	Менее +3	0
2.3.	Наклоны туловища из положения лежа на спине	Количество раз	35	10	30	10
			30	5	25	5

	, колени согнуты		Менее 30	0	Менее 25	0

Для групп спортивного совершенствования

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			Более 6,0	0	Более 6,3	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Бег на 200 м	секунды	35	10	40	10
			40	5	45	5
			Более 40	0	Более 45	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	35	10	20	10
			30	5	25	5
			Менее 30	0	Менее 25	0
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	200	10	185	10
			190	5	175	5
			Менее 190	0	Менее 175	0
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	35	10	30	10
			30	5	25	5
			Менее 30	0	Менее 25	0

Для групп высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5	10	5,8	10
			5,2	5	5,5	5
			Более 5,2	0	Более 5,5	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Бег на 200 м	секунды	40	10	35	10
			35	5	40	5
			Более 35	0	Более 40	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
	Сгибание и разгибание		50	10	45	10
			45	5	40	5

2.1.	рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Менее 45	0	Менее 40	0
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	250	10	230	10
			230	5	215	5
			Менее 230	0	Менее 215	0
2.3.	Поднимание прямых ног из виса на перекладине до ее касания	Количество раз	20	10	15	10
			15	5	10	5
			Менее 15	0	Менее 10	0
2.4.	Подтягивание в висе на перекладине	Количество раз	15	10	10	10
			10	5	8	5
			Менее 10	0	Менее 8	0

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Спортивный карт	шт.	13
2	Учебный карт	шт.	8
3	Компрессор воздушный	шт.	2
4	Манометр цифровой	шт.	2
5	Стойка-тележка	шт.	14
6	Портативный горизонтальный хонинговальный станок с ручным управлением	шт.	2
7	Токарный станок, фрезерный станок	шт.	2+2
8	Сверлильный станок	шт.	2
9	Заточной станок	шт.	2

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Шлем, дождевой визор Anti-Fog	шт.	12
2	Комбинезон, дождевой комбинезон	шт.	12+12
3	Перчатки, дождевые перчатки	шт.	12+12
4	Ботинки, дождевые ботинки	шт.	12+12
5	Подшлемник	шт.	12
6	Защита ребер	шт.	12
	Защита шеи	шт.	12

Примечание: количество наименований рассчитано на учебную группу

Приложение 43
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по ашихара-каратэ

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по ашихара-каратэ.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936

ый процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	32-36	1664-1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Дети /10-11 лет	Взрослые 18-36 лет	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальным планом подготовки спортсмена	
	Юноши/девушки 12-13 лет			
	Юниоры 14-15 лет			
	Молодежь 16-17 лет			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	15	10	7	2	
	УТГ – 2	15	15	10	2	
	УТГ – 3	20	15	10	2	
	УТГ св. 3	20	15	15	5	
	СС – 1	24	21	15	5	
	СС – 2	24	21	18	5	
	СС св. 2	24	21	18	5	
	ВСМ	24	21	18	5	
	Клубы/секции	15	15	7	5	
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Дети /10-11 лет	21		10	5	
	Юноши/ девушки 12-13 лет	24		10	5	
	Юниоры 14-15 лет	24		10	5	
	Молодежь 16-17 лет	24		10	5	
	Взрослые 18-36 лет	24		10	5	
Спортивные федерации, организации,						

организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов устанавливается без учета времени следования к месту проведения и обратно.

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Тип организации	Этап подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	2	2	4	4	2	2
	УТГ – 2	2	2	4	4	2	2
	УТГ – 3	3	3	4	4	3	3
	УТГ св. 3	3	3	4	4	3	3
	СС – 1	4	4	4	4	4	4
	СС – 2	4	4	4	4	4	4
	СС св. 2	4	4	6	6	4	4
	ВСМ	4	4	6	6	4	4
	Клубы / секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					

Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении и ли местные ДРС, ЦПОР)	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2
	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

соревнования	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40

Женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	Дети 10-11 лет		Юноши 12-13 лет		Юниоры 14-15 лет		Молодежь 16-17 лет		Взрослые 18-36 лет	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40
Республиканские турниры	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40
Официальные областные соревнования	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40
Официальные республиканские соревнования	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40
Международные соревнования	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории республики казахстан, регламентируется положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

Виды соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	Судья международной категории
Районные турниры	15				

Областные турниры	20	1			
Республиканские турниры	30	1			
Официальные областные соревнования	20	1			
Официальные республиканские соревнования	30	1			

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки (гнп 1 год обучения)		
Общая физическая подготовка	65	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	15	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая подготовка	15	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая подготовка	5	Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
		Физическая культура и спорт в Казахстане. Приобретение практических навыков преподавания, организации и

Инструкторская и судейская практика	-	проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Группа начальной подготовки (гнп свыше 1 года обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	50	Развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	20	Общеразвивающая программа, совершенствование развития физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая подготовка	20	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая подготовка	5	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	5	Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.

Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (утг 1 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	45	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая подготовка	20	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая подготовка	7	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	3	Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (утг 2 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
		Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота,

Общая физическая подготовка	40	гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая подготовка	20	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая подготовка	10	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	5	Совершенствование практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (утг 3 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	30	Совершенствование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.

Специальная физическая подготовка	25	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая подготовка	25	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая подготовка	15	Общая характеристика спортивной подготовки. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	5	Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (утг свыше 3х лет)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	40	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.

Техническая, тактическая подготовка	15	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая подготовка	15	Совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	5	Развитие организационных способностей, для проведения индивидуальной работы с младшими товарищами по совершенствованию ведения боя. А также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (гсс 1 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	25	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая		Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Формирование, совершенствование и применение технических приемов и

подготовка	20	тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая подготовка	20	Физические способности и физическая подготовка. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	10	Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (гсс 2 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	30	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая подготовка	25	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.

Теоретическая и психологическая подготовка	10	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов .
Инструкторская и судейская практика	10	Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (гсс свыше 2х лет)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	30	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	20	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая подготовка	20	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая подготовка	15	Выявление свойств личности, их коррекция и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности,

		мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	15	Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (гвс)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	30	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	20	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая подготовка	20	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая подготовка	15	Развитие морально-волевых качеств характера. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская		Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также

практика	10	освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Инструкторская и судейская практика	5	Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчики	Оценка	Девочка	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Бег на 30 м	секунды	6,0	10	6,4	10	5,7	10	6,0	10
			6,5	5	6,9	5	6,0	5	6,4	5
			Более 6,5	0	Более 7,0	0	Более 6,0	0	Более 6,4	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			Более 10,8	0	Более 11,3	0	Более 10,0	0	Более 10,9	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			Менее 115	0	Менее 110	0	Менее 120	0	Менее 110	0
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8	10	6	10	12	10	8	10
			5	5	5	5	10	5	6	5
			Менее 5	0	Менее 3	0	Менее 10	0	Менее 6	00
	Наклон вперед и заложен на гимнастической скамье (		+2	10	+3	10	+4	10	+5	10
			+1	5	+2	5	+3	5	+4	5
									Менее +4	
			Менее +1	0	Менее +2	0	Менее +3	0		0

2.2.	о т уровня скамьи) см									

Примечание: спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап, после 3х неудачных попыток подлежит отчислению.

Для учебно-тренировочных групп

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			
			мальчики	оценка	девочки	оценка
1. Норматив общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			Более 6,0	0	Более 6,3	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Сантиметры	150	10	140	10
			140	5	130	5
			Менее 140	0	Менее 130	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	10	8	10
			8	5	5	5
			Менее 8	0	Менее 8	0
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4	10	+4	10
			+3	5	+3	5
			Менее +3	0	Менее +3	0
2.3.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	35	10	30	10
			30	5	25	5
			Менее 30	0	Менее 25	0

Для групп совершенствования спортивного мастерства

№	Упражнения		Норматив до года обучения			

№	Упражнения	Единица измерения	мальчики	оценка	девочки	оценка
1. Норматив общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			Более 6,0	0	Более 6,3	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Бег на 200 м	секунды	35	10	40	10
			40	5	45	5
			Более 40	0	Более 45	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	35	10	25	10
			30	5	20	5
			Менее 30	0	Менее 25	0
2.2.	Прыжок в длину с места двумя ногами	см	200	10	185	10
			190	5	175	5
			Менее 190	0	Менее 175	0
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	35	10	30	10
			30	5	25	5
			Менее 30	0	Менее 25	0

Для групп высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			
			мальчики	оценка	девочки	оценка
1. Норматив общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,	10	5,8	10
			5,2	5	6,0	5
			Более 5,2	0	Более 6,0	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Бег на 200 м	секунды	40	10	35	10
			35	5	40	5
			Более 35	0	Более 40	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	50	10	45	10
			45	5	40	5
			Менее 45	0	Менее 40	0
			250	10	230	10
			230	5	215	5

[illegible]

19	Лапа боксерская мал.	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
20	Лапа боксерская бол.	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
21	Макивара	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
22	Мат гимнастический (2*1м)	штука	человек	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
23	Скамейка гимнастическая	штука	группа	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2
24	Напольное покрытие (12*12м)	штука	группа	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
25	Мешок боксерский	штука	группа	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2
26	Ракетка двойная	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
27	Секундомер	штука	группа	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
28	Эл.информ. табл. о	штука	группа	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2

Приложение 44
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по борьбе на поясах

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по борьбе на поясах.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	10-14	8	416
	НП – 2	8-10	10	520
	УТГ – 1	8 (более)	12	624
	УТГ – 2	6 (более)	14	728
	УТГ – 3	6 (более)	18	936
	УТГ св. 3	5 (более)	20	1040
	СС – 1	5 (более)	24	1248
	СС – 2	4 (более)	26	1352
	СС св. 2	4 (более)	28	1456
	ВСМ	3 (более)	32-36	1664-1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку	Мальчики/девочки			
	Юноши 13-17 лет			

национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Юниоры 17-19 лет	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов
	Взрослые от 18 лет и выше	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	Примечание
Организации, в которых	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	

осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ – 1	5	2	до 14 дней		
	УТГ – 2	5	2	до 14 дней		
	УТГ – 3	5	2	до 14 дней		
	УТГ св. 3	5	2	до 14 дней		
	СС – 1	5	2	до 14 дней		
	СС – 2	5	2	до 14 дней		
	СС св. 2	5	2	до 14 дней		
	ВСМ	5	2	до 14 дней		
Клубы/секции	Клубы/секции	5	2	до 14 дней		
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	10-12 лет	5	2	до 14 дней	До 2 дней, но не более 2 раз в год, согласно плану комплексного медицинского обследования	Устанавливае т с я администраци е й организаций на текущий тренировочны й год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	13-17 лет	5	2	до 14 дней		
	17-19 лет	5	2	до 14 дней		
	20-23 лет	5	2	до 14 дней		
	от 23 лет и старше	5	2	до 14 дней		
Спортивные федерации, организации, организующи е соревнования п о военно-прикл адным и служебно-при кладным видам спорта, ведомственны е спортивные						

общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	1	1	0	0
	УТГ – 1	2	2	4	4	2	2
	УТГ – 2	2	2	4	4	2	2
	УТГ – 3	3	3	4	4	3	3
	УТГ св. 3	3	3	4	4	3	3
	СС – 1	4	4	4	4	4	4
	СС – 2	4	4	4	4	4	4
	СС св. 2	4	4	6	6	4	4
	ВСМ	4	4	6	6	4	4
	Клубы / секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					

ых команд Р К , организа и , осущест ющ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам спорта (Республика нский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, Управлении и л и местные ДРС, ЦПОР)	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ
Спортивные федерации, организа и , организующ и е соревнован и я по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ющ и е развитие физической		В соответствии с регламентом внутренней работы и правилами

Республиканские турниры	8	32	17	68	14	56	6	24	12	48
Официальные областные соревнования	8	32	17	68	14	56	6	24	12	48
Официальные республиканские соревнования	8	32	17	68	14	56	6	24	12	48
Международные соревнования	8	32	17	68	14	56	6	24	12	48

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и Международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

в и д ы соревнований	количество судей				
	спортивный судья	судья по спорту i категории	национальный спортивный судья	национальный спортивный судья высшей категории	с у д ь я международной категории
Районные турниры	6	4	2		
Областные турниры	6	4	3	1	
Республиканские турниры	12	8	5	2	
Официальные областные соревнования	12	6	4	2	
Официальные республиканские соревнования	14	10	6	3	5

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

группа начальной подготовки (гнп 1 год обучения)

вид подготовки	примерное % соотношение	содержание работ
Общая физическая подготовка	50-64	Элементы акробатики и общей физической подготовки. Бег, спринты, кроссы; прыжки через скакалку; отжимания, подтягивания, приседания; планки, скручивания, упражнения на пресс; растяжка и элементы суставной гимнастики и т.п
Специальная физическая подготовка	18-23	Упражнения на, выносливость, гибкость, быстроту; упражнения на координацию и баланс, кувырки, мостики и т.п.
Техническая, тактическая подготовка	15-23	Техническо-тактические задания в парах; проход в ногу, борьба и т.п.
Теоретическая и психологическая подготовка	2-4	Основы истории и правила вида спорта, Режим дня спортсмена, беседы и лекции и т.п
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100 %	

Группа начальной подготовки (гнп свыше 1 года обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	46-60	Бег, спринты, кроссы; прыжки через скакалку; отжимания, подтягивания, приседания; планки, скручивания, упражнения на пресс; растяжка и элементы суставной гимнастики и т.п.
Специальная физическая подготовка	18-23	Специальные упражнения: передвижения, выходы, упражнения на удержание, силовые упражнения для хвата и т.п.
Техническая, тактическая подготовка	20-28	Работа в парах; проход в ногу, борьба, атака и защита в различных позициях и т.п.
Теоретическая и психологическая подготовка	2-4	Гигиенические требования для спортсмена, техника безопасности, работа над вниманием и самоконтролем и т.п
Инструкторская и судейская практика		
Всего	100 %	

учебно-тренировочная группа (утг 1 год обучения)

вид подготовки	примерное % соотношение	содержание работ

Общая физическая подготовка	36-48	Прыжковые упражнения, беговые упражнения, игры на реакцию и баланс, прыжки на скакалке, упражнения на координационной лестнице. Укрепление мышц корпуса и хвата и т.п.
Специальная физическая подготовка	20-26	Специальные упражнения: передвижения, выходы, упражнения на удержание, силовые упражнения для хвата и т.п.
Техническая, тактическая подготовка	24-30	Закрепление и развитие техники основных элементов: перевороты, проходы в ноги, выходы из партера, удержания, болевые и удушающие приемы (без полного завершения) и т.п.
Теоретическая и психологическая подготовка	4-5	Воспитание спортивной этики и уважения к сопернику, питание, активный отдых и т.п.
Инструкторская и судейская практика	1-2	Основные базовые терминологии и правила соревнований. Основы судейства.
Всего	100 %	

Учебно-тренировочная группа (утг 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	36-48	Укрепление здоровья и развитие физических и координационных качеств. Повышение функциональных возможностей организма. Бег на короткие и средние дистанции, прыжковые упражнения, упражнения на гибкость и силу корпуса, гимнастические элементы.
Специальная физическая подготовка	20-26	Специальные упражнения: передвижения, выходы, упражнения на удержание, силовые упражнения для хвата и т.п.
Техническая, тактическая подготовка	24-30	Совершенствование техники базовых и более сложных приемов. Освоение контратакующих действий. Совершенствование тактических комбинаций: переходы между позициями, контратакующие действия, формирование индивидуального стиля ведения борьбы и т.п.
Теоретическая и		Основные тенденции развития борьбы на поясах в Казахстане и

психологическая подготовка	4-5	мире, характеристика спортивной подготовки и т.п.
Инструкторская и судейская практика	1-2	Правила соревнований и изменения. Развитие навыков организации занятий: построение группы, подача команд, проведение разминки, Знание судейских жестов и терминов и т.п.
Всего	100 %	

Учебно-тренировочная группа (утг 3 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	24-32	Игры и упражнения на скорость принятия решений и быстроту движений (реакция на сигнал, парные игры). Упражнения на общую силу и выносливость и т.п.
Специальная физическая подготовка	24-30	Специальные упражнения: передвижения, выходы, упражнения на удержание, силовые упражнения для хвата и т.п.
Техническая, тактическая подготовка	32-42	Совершенствование сложных технических элементов. Борьба со скованностью, работа над улучшением защиты от атак и т.п.
Теоретическая и психологическая подготовка	3-4	Основы планирования и самоконтроля спортивной подготовки, закрепление установки на регулярные тренировки и соревнования и т.п.
Инструкторская и судейская практика	1-2	Развитие навыков индивидуальной работы с младшими спортсменами (помощь в разучивании техники). Участие в судействе официальных соревнований (в роли бокового, судьи-секундомера, секретаря) и т.п.
Всего	100 %	

Учебно-тренировочная группа (утг свыше 3х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	24-32	Бег, спринты, кроссы; Прыжки через скакалку; Отжимания, подтягивания, приседания; Планки, скручивания, упражнения на пресс; Растяжка и элементы суставной гимнастики
		Усиление роли специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка	24-30	Тренировка силы хвата, взрывной силы, гибкости и мобильности и т.п.
Техническая, тактическая подготовка	32-42	Повторение и совершенствование техники всех ранее изученных приемов. Повышение скорости и чистоты выполнения техник. Индивидуализация техники под стиль спортсмена и т.п.
Теоретическая и психологическая подготовка	3-4	Основы планирования собственной подготовки, ведение дневника тренировок и анализа поединков, разбор собственных и чужих схваток на видео. Основы восстановления и профилактика травм и т.п.
Инструкторская и судейская практика	3-4	Развитие навыков руководства группой на соревнованиях и тренировках. Проведение разминок, демонстрация техник младшим; участие в учебном судействе; самоконтроль за техникой.
Всего	100 %	

Группа спортивного совершенствование (гсс 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	20-23	Развитие силы, гибкости, координации и общей выносливости. Функциональные тренировки на все тело, упражнения с собственным весом, кардио-нагрузки и т.п.
Специальная физическая подготовка	23-29	Усиление роли специальной физической подготовки. Тренировка силы хвата, взрывной силы, гибкости и мобильности и т.п.
Техническая, тактическая подготовка	46-54	Моделирование соревновательных ситуаций (работа с ограниченным временем или в проигрышной позиции). Развитие навыков стратегического мышления и адаптации к стилю соперника и т.п.
Теоретическая и психологическая подготовка	2-3	Формирование психологической устойчивости, развитие волевых качеств, умения преодолевать усталость и давление соперника. Развитие боевого настроения и готовности к максимальной отдаче на соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика	2-3	Помощь тренерам младших групп; судейство контрольных стартов; аналитика тренировок.
Всего	100 %	

Группа спортивного совершенствование (ГСС 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	20-23	Развитие общей физической подготовленности: кардио-нагрузки, упражнения на силу и гибкость, функциональные тренировки на все тело и т.п.
Специальная физическая подготовка	23-29	Рост доли специальной физической подготовки. Акцент на упражнения для повышения мощности, взрывной силы и устойчивости в борьбе и т.п.
Техническая, тактическая подготовка	46-54	Индивидуализация технической подготовки с учетом стиля, уровня, физики и психофизиологии спортсмена. Разработка планов борьбы с соперниками разных стилей. Моделирование ситуаций соревнований.
Теоретическая и психологическая подготовка	2-3	Основы спортивной психологии и самоконтроля. Мотивация на победу, серьезность и ответственность, самоанализ. Развитие уверенности и боевого настроя на соревнования.
Инструкторская и судейская практика	2-3	Самостоятельное ведение дневника самоконтроля и анализа нагрузок. Проведение разминок и технических объяснений для младших. Участие в судействе учебных спаррингов и соревнований (судья, главный судья, секретарь).
всего	100 %	

Группа спортивного совершенствование (ГСС свыше 2х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	18-22	Поддержание и развитие силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости на высоком уровне
Специальная физическая подготовка	19-24	Увеличение роли специальной физической подготовки. Акцент на развитие взрывной силы, устойчивости в стойке и партере, мощности захватов и выносливости в борьбе.

Техническая, тактическая подготовка	46-54	Совершенствование арсенала атакующих технических приемов. Углубленная проработка сложных технических элементов, контратак , переходов. Отработка техники в условиях высокого сопротивления . Индивидуализация техник под стиль спортсмена
Теоретическая и психологическая подготовка	2-3	Планирование и контроль подготовки. Разработка стратегий ведения поединка в зависимости от особенностей соперника и этапа схватки
Инструкторская и судейская практика	2-3	Помощь тренерам младших групп; судейство контрольных стартов; аналитика тренировок.
Всего	100 %	

Группа высшего спортивного мастерства (гвс)

вид подготовки	примерное % соотношение	содержание работ
Общая физическая подготовка	18-22	Развитие общей физической подготовки: поддержание выносливости, силы, гибкости и координации.
Специальная физическая подготовка	19-24	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки для совершенствования технических и тактических навыков на высшем уровне. Увеличение интенсивности тренировок для поддержания физической формы
Техническая, тактическая подготовка	46-54	Развитие индивидуального стиля борьбы. Совершенствование различных атакующих комбинаций, подач и промежуточных техник, таких как переходы, броски. Подготовка стратегии для турниров.
Теоретическая и психологическая подготовка	2-3	Установка на игру, разбор и оценка результата на основе анализа проведенных схваток. Развитие самостоятельного мышления в тренировочном процессе, умение анализировать и корректировать собственные действия.
Инструкторская и судейская практика	2-3	Наставничество; проведение соревнований, аналитика.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для дисциплин "алыш вольный стиль", "алыш классический стиль", "вольный стиль", "классический стиль"

Для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчики	Оценка	Девочка	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Бег на 30 м	секунды	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			Более 7,3	0	Более 7,5	0	Более 6,7	0	Более 6,8	0
1.2	Челночный бег 3х10 м	секунды	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			Более 10,8	0	Более 11,3	0	Более 10,0	0	Более 10,9	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			Менее 115	0	Менее 110	0	Менее 120	0	Менее 110	0
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8	10	6	10	12	10	8	10
			5	5	5	5	10	5	6	5
			Менее 5	0	Менее 3	0	Менее 10	0	Менее 6	00
2.2.	Наклон вперед и заложен на гимнастическом скамье (от уровня скамьи)	см	+2	10	+3	10	+4	10	+5	10
			+1	5	+2	5	+3	5	+4	5
			Менее +1	0	Менее +2	0	Менее +3	0	Менее +4	0

Для дисциплин "алыш вольный стиль", "алыш классический стиль", "вольный стиль", "классический стиль"

Для учебно-тренировочных групп

[illegible]

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			Более 6,0	0	Более 6,3	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	150	10	140	10
			140	5	130	5
			Менее 140	0	Менее 130	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	10	8	10
			8	5	5	5
			Менее 8	0	Менее 8	0
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4	10	+4	10
			+3	5	+3	5
			Менее +3	0	Менее +3	0
2.3.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	35	10	30	10
			30	5	25	5
			Менее 30	0	Менее 25	0

Для дисциплин "алыш вольный стиль", "алыш классический стиль", "вольный стиль", "классический стиль"

Для групп спортивного совершенствования

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			Более 6,0	0	Более 6,3	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	Секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Бег на 200 м	секунды	35	10	40	10
			40	5	45	5

			Более 40	0	Более 45	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	35	10	20	10
			30	5	25	5
			Менее 30	0	Менее 25	0
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	200	10	185	10
			190	5	175	5
			Менее 190	0	Менее 175	0
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	35	10	30	10
			30	5	25	5
			Менее 30	0	Менее 25	0

Для дисциплин "алыш вольный стиль", "алыш классический стиль", "вольный стиль", "классический стиль"

Для групп высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5	10	5,8	10
			5,2	5	5,5	5
			Более 5,2	0	Более 5,5	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Бег на 200 м	секунды	40	10	35	10
			35	5	40	5
			Более 35	0	Более 40	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	50	10	45	10
			45	5	40	5
			Менее 45	0	Менее 40	0
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	250	10	230	10
			230	5	215	5
			Менее 230	0	Менее 215	0
2.3.	Поднимание прямых ног из виса на перекладине до ее касания	количество раз	20	10	15	10
			15	5	10	5
			Менее 15	0	Менее 10	0
2.4.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	15	10	10	10
			10	5	8	5
			Менее 10	0	Менее 8	0

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных, не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Ковер	штука	1
2	Тренажерный зал	штука	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Накидка (красный и синий, зеленый)	штука	3
2	Обувь - борцовки	пара	1
3	Цыпон (две черные полосы)	штука	1
4	Пояс	штука	1

Приложение 45
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по танцевальному спорту

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов . его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по танцевальному спорту.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	10	8	416
	НП – 2	8	10	520
	УТГ – 1	8	12	624
	УТГ – 2	8	14	728
	УТГ – 3	6	18	936
	УТГ св. 3	6	20	1040
	СС – 1	5	24	1248
	СС – 2	4	26	1352
	СС св. 2	4	28	1456
	ВСМ	4	24-28	1248-1456
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Дети I, II/до 11 лет включительно	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	Юноши I, II/12-14 лет включительно			
	молодежь/16-18 лет включительно			
	взрослые/19 лет и старше			

Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	18	14	до 14 дней		
	УТГ – 2	18	14	до 14 дней		
	УТГ – 3	18	14	до 14 дней		
	УТГ св. 3	18	14	до 14 дней		
	СС – 1	21	18	до 14 дней		
	СС – 2	21	18	до 14 дней		
	СС св. 2	21	18	до 14 дней		
	ВСМ	21	21	до 14 дней		
	Клубы/секции	21	21	до 14 дней		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных	Дети I, II/до 9 лет включительно	18	14	до 14 дней	до 5 дней, но не более 2 раз	Определяется администрацией организаций на текущий
	Юноши I, II/10-14 лет включительно	18	14	до 14 дней		

х команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	молодежь/16-18 лет включительно	21	18	до 14 дней	в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	взрослые/19 лет и старше	21	18	до 14 дней		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество утс и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организа- ции	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междуна- родные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	У Т С к международ н ы м соревнован иям	У Т С к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	1	1	0	0
	УТГ – 1	0	4	2	0	0	2
	УТГ – 2	0	4	2	0	0	3
	УТГ – 3	1	4	1	0	0	4
	УТГ св. 3	1	4	1	0	1	4
	СС – 1	3	5	1	0	3	5
	СС – 2	4	5	1	0	4	5
	СС св. 2	4	5	1	0	4	5
	ВСМ	5	5	1	0	5	5
	Клубы секции /	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организа- ции , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам спорта (Р еспублика нский ДРС, ЦОП, ЦСП,	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					
		В соответствии с требованиями ГВСМ					

тренировочные центры, Управлении и ли местные ДРС, ЦПОР)	УФКиС	
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован и я по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста.

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины и женщины (личные, парные, командные соревнования)

Виды соревн ований	Обеспечение медалями											
	Дети I (не старше 9 лет)		Дети II (не старше 11 лет)		Юниоры I (не старше 13 лет)		Юниоры II (не старше 15 лет)		Молодежь (не старше 18 лет)		Взрослые (19 лет и старше)	

	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й
Област ные турнир ы	2	6	2	6	6	18	6	18	6	18	6	18
Респуб ликанс кие турнир ы	2	6	2	6	6	18	6	18	6	18	6	18
Офици альные област ные соревн ования	2	6	2	6	6	18	6	18	6	18	6	18
Офици альные респуб ликанс кие соревн ования	2	6	2	6	6	18	6	18	6	18	6	18
Между народн ые соревн ования	2	6	2	6	6	18	6	18	6	18	6	18

Женщины (личные, парные, командные соревнования)

Виды соревн ований	Девочки (не старше 9 лет)		Девочки (не старше 11 лет)		Юниоры i (не старше 13 лет)		Юниоры ii (не старше 15 лет)		Молодежь (не старше 18 года)		Взрослые (19 лет и старше)	
	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й
Област ные турнир ы	1	3	1	3	3	9	3	9	3	9	3	9
Респуб ликанс кие турнир ы	1	3	1	3	3	9	3	9	3	9	3	9
Офици альные област	1	3	1	3	3	9	3	9	3	9		9

ные соревн ования											3	
Офици альные респуб ликанс кие соревн ования	1	3	1	3	3	9	3	9	3	9	3	9
Между народн ые соревн ования	1	3	1	3	3	9	3	9	3	9	3	9

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	10	5	-	-	-
Областные турниры	10	5	-	-	-
Республикански е турниры	5	4	3	3	-
Официальные областные соревнования	5	4	3	3	-
Официальные республикански е соревнования	15	10	5	5	5

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:	45	Всестороннее физическое развитие с помощью игр, эстафет, других видов спорта. Приоритет - ловкость, координация, скорость,
ОФП	33	

СФП	12	общеразвивающие упражнения, хореографические и гимнастические упражнения.
Техническая	40	Основой технической подготовки занимающихся является прохождение спортивной подготовки по латиноамериканской программе бальных танцев "н-2" класса: ча-ча-ча; европейской программы бальных танцев "н-2" класса: медленный вальс.
Тактическая	10	Базовые фигуры, музыкальность и техника исполнения.
Теоретическая	5	Физическая культура и спорт в казахстане. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Теоретические основы выполнения технических элементов.
Психологическая	-	-
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	40	Развитие гибкости, ловкости, двигательнo-координационных способностей. Подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения . Прыжки на скакалках, на координационной лестнице. Добавление различных видов растяжки для дальнейшего развития эластичности тела.
ОФП	28	
СФП	12	
Техническая	45	Основой технической подготовки занимающихся является прохождение спортивной подготовки по латиноамериканской программе бальных танцев "н-2" класса: ча-ча-ча; европейской программы бальных танцев "н" класса: медленный вальс.
Тактическая	10	Базовые фигуры, музыкальность и техника исполнения.

Теоретическая	4	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Воспитание нравственных качеств спортсмена. Техника игры и техническая подготовка.
Психологическая	1	Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, нормирование установки на тренировочную деятельность.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	35	Общеразвивающая программа, совершенствование развития ловкости и координации. Более интенсивные тренировки, для наработки выносливости. Работа у станка, помогает дополнительно развить баланс, устойчивость и более правильную и красивую постановку корпуса.
ОФП	24	
СФП	11	
Техническая	45	Основой технической подготовки занимающихся является прохождение спортивной подготовки по латиноамериканской программе бальных танцев "н-4" класса: самба, ча-ча-ча; европейской программы бальных танцев "н-4" класса: медленный вальс, квикстеп.
Тактическая	11	Базовые фигуры, музыкальность и техника исполнения.
Теоретическая	5	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований.
Психологическая	3	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач.
Инструкторская и судейская Практика	1	Овладение терминологией фигур по танцевальному споту и применение ее на занятиях.

Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	34	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей спортсменов по повышению функциональных возможностей их организма. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости.
ОФП	22	
СФП	12	
Техническая	43	Совершенствование технических элементов, прохождение спортивной подготовки по латиноамериканской программе бальных танцев "е" класса: самба, ча-ча-ча, джайв; европейской программы бальных танцев "е" класса: медленный вальс, венский вальс, квикстеп.
Тактическая	12	Основные фигуры "е" класса, музыкальность и техника исполнения.
Теоретическая	5	Основные тенденции развития танцевального спорта в казахстане и мире. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки. Роль физической и специальной подготовки спортсмена.
Психологическая	5	Обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях
Инструкторская и судейская Практика		
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	30	Преимущественное развитие быстроты и реакции. Игры на развитие скорости. Тренировка силы, с использованием веса тела. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.
ОФП	20	
СФП	10	

Техническая	43	Совершенствование технических элементов, прохождение спортивной подготовки по латиноамериканской программе бальных танцев "д" класса: самба, ча-ча-ча, румба, джайв; европейской программы бальных танцев "д" класса: медленный вальс, танго, венский вальс, квикстеп.
Тактическая	15	Основные фигуры "д" класса, музыкальность и техника исполнения.
Теоретическая	6	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки.
Психологическая	5	Закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
Инструкторская и судейская Практика	1	Определение и исправление ошибок в выполнении техники у товарища по группе.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	30	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости. Увеличение роли специальной физической подготовки.
ОФП	19	
СФП	11	
Техническая	41	Повторение материала предыдущего этапа подготовки, прохождение спортивной подготовки по латиноамериканской программе бальных танцев "с" класса: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв; европейской программы бальных танцев "с" класса: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп.
Тактическая	17	Основные фигуры "с" класса, музыкальность и техника исполнения.
		Физические способности и физическая подготовка.

Теоретическая	6	Планирование и контроль спортивной подготовки. Основные фигуры "с" класса, музыкальность и техника исполнения.
Психологическая	5	Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.
Инструкторская и судейская Практика		
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости и быстрой силы. Применение легких утяжелений. Увеличение роли специальной физической подготовки.
ОФП	12	
СФП	12	
Техническая	42	Прохождение спортивной подготовки по латиноамериканской программе бальных танцев "в" класса: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв; европейской программы бальных танцев "в" класса: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп.
Тактическая	22	Основные фигуры открытого класса, музыкальность и техника исполнения.
Теоретическая	6	Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и специальная психологическая подготовка.
Психологическая	5	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.

Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно составлять план тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Проведение анализа тренировочных и соревновательных нагрузок.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и игровой выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	10	
СФП	14	
Техническая	38	Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений, прохождение спортивной подготовки по латиноамериканской программе бальных танцев открытого класса: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв; европейской программы бальных танцев открытого класса: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп.
Тактическая	26	
Теоретическая	6	.
Психологическая	5	Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.
		Умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализа

Инструкторская и судейская Практика	1	тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	22	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и игровой выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	9	
СФП	13	
Техническая	32	Прохождение спортивной подготовки по латиноамериканской программе бальных танцев открытого класса: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв; европейской программы бальных танцев открытого класса: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп.
Тактическая	32	Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками разных стилей.
Теоретическая	7	Общая и специальная психологическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки.
Психологическая	6	Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов
Инструкторская и судейская Практика		
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	20	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки, как базы для совершенствования игры.
ОФП	8	
СФП	12	

Техническая	32	Развитие индивидуального стиля танца. Прохождение спортивной подготовки по латиноамериканской программе бальных танцев открытого класса: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв; европейской программы бальных танцев открытого класса: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп.
Тактическая	34	Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками разных стилей. Разработка индивидуальных тактических планов к конкретным соперникам.
Теоретическая	7	Основные тенденции развития танцевального спорта в казахстане и мире. Общая и специальная психологическая подготовка.
Психологическая	6	Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать.
Инструкторская и судейская Практика	1	Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами. Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных фигур и технического исполнения. Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

(мальчики/девочки 7-9 лет)

В и д контрольно го упражнения	Оценка, баллы	Девочки			Мальчики		
		7 лет	8лет	9 лет	7 лет	8лет	9 лет
1	2	3	4	5	6	7	8
Бег на 20 м	5	5,4	5,2	5,0	5,4	5,2	5,0
	4	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2

	3	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4
	2	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6
Прыжки боком через гимнастиче- скую скамейку за 15 с	5	8	11	14	8	11	14
	4	7	10	13	7	10	13
	3	6	9	11	6	9	11
	2	5	8	10	5	8	10
Прыжок в длину с места	5	120	130	140	120	130	140
	4	119-115	129-125	139-135	119-115	129-125	139-135
	3	114-110	124-120	134-130	114-110	124-120	134-130
	2	109-105	119-115	129-125	109-105	119-115	129-125
Отжимания от пола в упоре лежа	5	5	7	9	5	7	9
	4	4	6	8	4	6	8
	3	3	5	7	3	5	7
	2	2	4	6	2	4	6
Челночный бег 3X10 м	5	9,5	9,0	8,5	9,5	9,0	8,5
	4	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1
	3	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7
	2	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4
Непрерывн ый бег 5 мин	5	780	880	940	780	880	940
	4	779-730	879-840	939-890	779-730	879-840	939-890
	3	729-690	839-800	889-840	729-690	839-800	889-840
	2	689-650	799-760	839-790	689-650	799-760	839-790
Передвижен ие в 3- хметровой зоне	5	14	15	16	14	15	16
	4	13-12	14-13	15-14	13-12	14-13	15-14
	3	11-10	12-11	13-12	11-10	12-11	13-12
	2	9-8	10-9	11-10	9-8	10-9	11-10

(девушки, 10-13 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет
1	2	3	4	5	6
Бег 30 метров	5	5,6	5,5	5,4	5,3
	4	5,7-5,8	5,6-5,7	5,3-5,6	5,4-5,5
	3	5,9-6,0	5,8-5,9	5,7-5,8	5,6-5,7
	2	6,1-6,2	6,0-6,1	5,9-6,0	5,8-5,9
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с	5	33	38	43	48
	4	32-31	37-36	42-41	47-46
	3	30-28	35-33	40-38	45-43
	2	27-26	32-31	37-36	42-40
Прыжок в длину с места	5	150	160	170	180
	4	149-145	159-155	169-165	179-175
	3	144-140	154-150	164-160	174-170
	2	139-135	149-145	159-155	169-165
	5	11	12	13	14
	4	10-9	11-10	12-11	13-12

Отжимания от пола в упоре лежа	3 2	8-7 6-5	9-8 7-6	10-9 8-7	11-10 9-8
Челночный бег 3X10 м	5 4 3 2	8,3 8,4-9,0 9,1-9,9 10,0-11,0	8,0 8,1-8,7 8,8-9,9 10,0-10,5	7,9 8,0-8,5 8,6-9,3 9,4-9,7	7,8 7,9-8,2 8,3-9,2 9,3-9,6
Непрерывный бег 5 мин	5 4 3 2	1150 1149-1070 1069-980 979-920	1220 1219-1180 1179-1080 1079-980	1320 1319-1220 1219-1120 1119-1019	1400 1399-1300 1299-1200 1199-1000
Передвижение в 3-хметровой зоне (вправо-влево)	5 4 3 2	17 16-15 14-13 12-11	19 18-17 16-15 14-13	21 20-19 18-17 16-15	22 21-20 19-18 17-16

(юноши, 10-13 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет
Бег 30 метров	5 4 3 2	5,3 5,4-5,5 5,6-5,7 5,8-6,0	5,1 5,2-5,3 5,4-5,5 5,6-5,8	5,0 5,1-5,3 5,4-5,5 5,6-5,7	4,8 4,9-5,0 5,1-5,2 5,3-5,4
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с	5 4 3 2	34 33-32 31-30 29-28	40 39-38 37-36 35-34	45 44-43 42-42 41-40	50 49-48 47-45 44-42
Прыжок в длину с места	5 4 3 2	160 159-155 154-150 149-145	175 174-170 169-165 164-160	185 184-180 179-175 174-170	195 194-190 189-185 184-180
Отжимания от пола в упоре лежа	5 4 3 2	15 14-13 12-11 10-9	19 18-17 16-15 14-13	22 21-20 19-18 17-16	35 34-33 32-31 30-29
Челночный бег 3X10 м	5 4 3 2	7,7 7,8-8,3 8,4-9,4 9,5-9,9	7,7 7,8-8,3 8,4-9,4 9,5-9,9	7,6 7,7-8,0 8,1-9,0 9,1-9,4	7,5 7,6-7,9 8,0-8,9 9,0-9,3
Непрерывный бег 5 мин	5 4 3 2	1180 1179-1080 1079-1000 999-960	1280 1279-1180 1179-1080 1079-1000	1350 1349-1250 1249-1150 1149-1050	1450 1449-1330 1329-1200 1199-1070
Передвижение в 3-хметровой зоне	5 4 3 2	20 19-18 17-16 15-14	22 21-20 19-18 17-16	24 23-22 21-20 19-18	25 24-23 22-21 20-19

(девушки, 14-18 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
Бег 30 метров	5	5,2	5,1	5,0	4,9
	4	5,1-5,3	5,2-5,4	5,1-5,5	5,0-5,2
	3	5,4-5,5	5,5-5,6	5,6-6,0	5,3-5,5
	2	5,6-5,7	5,7-5,8	6,1-6,5	5,6-6,0
Прыжки боком ч е р е з гимнастическую скамейку за 45 с	5	75	78	81	84
	4	74-73	77-73	80-76	83-79
	3	72-71	72-68	75-71	78-74
	2	70-69	67-64	70-66	73-69
Прыжок в длину с места	5	190	200	210	220
	4	189-185	199-195	209-205	219-215
	3	184-180	194-190	204-200	214-205
	2	179-175	189-185	199-195	204-200
Отжимания от пола в упоре лежа	5	16	18	20	22
	4	15-14	17-16	19-18	21-20
	3	13-12	15-14	17-16	19-18
	2	11-10	13-12	15-14	17-16
Челночный бег 3X10 м	5	7,8	7,7	7,6	7,5
	4	7,9-8,2	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9
	3	8,3-9,2	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9
	2	9,3-9,6	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3
Непрерывный бег 5 мин	5	1460	1500	1520	1530
	4	1459-1360	1499-1400	1519-1450	1529-1440
	3	1359-1260	1399-1300	1449-1380	1439-1370
	2	1259-1160	1299-1200	1379-1300	1369-1290
Передвижение в 3-хметровой з о н е (вправо-влево)	5	24	25	27	28
	4	23-22	24-23	26-25	27-26
	3	21-20	22-21	24-23	25-24
	2	19-18	20-19	22-21	23-22

(юноши, 14-18 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
1	2	3	4	5	6
Бег 30 метров	5	4,7	4,6	4,5	4,4
	4	4,8-5,0	4,7-4,8	4,6-4,7	4,5-4,6
	3	5,1-5,3	4,9-5,0	4,8-4,9	4,7-4,8
	2	5,4-5,5	5,1-5,2	5,0-5,1	4,9-5,0
Прыжки боком ч е р е з гимнастическую скамейку за 45 с	5	75	80	84	86
	4	74-71	79-78	83-80	85-83
	3	70-69	77-75	79-74	82-81
	2	68-65	74-72	73-70	80-78
	5	210	220	230	240
	4	209-205	219-215	229-225	239-235

Прыжок в длину с места	3	204-200	214-210	224-220	234-230
	2	199-195	209-205	219-215	229-225
Подтягивание в висе на перекладине	5	6	7	8	10
	4	5	6	7	9
	3	4	5	6	8
	2	3	4	5	7
Челночный бег 3X10 м	5	7,3	7,2	7,0	6,8
	4	7,4-7,7	7,3-7,6	7,1-7,4	6,9-7,2
	3	7,8-8,0	7,7-7,9	7,5-7,8	7,3-7,6
	2	8,1-8,4	8,0-8,3	7,9-8,2	7,7-8,0
Непрерывный бег 5 мин	5	1520	1600	1630	1650
	4	1519-1390	1599-1470	1629-1550	1649-1570
	3	1389-1270	1469-1340	1549-1450	1569-1470
	2	1269-1140	1339-1210	1449-1340	1469-1360
Передвижение в 3-хметровой зоне (вправо-влево)	5	26	27	29	30
	4	25-24	26-25	28-27	29-28
	3	23-22	24-23	26-25	27-26
	2	21-20	22-21	24-23	25-24

Примечание: спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных, не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки), комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (человек, учащийся, учебная группа и т.п.)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)		
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	—	—	1	2	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	—	—	1	1	1	2	1	2	1	2

3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	—	—	1	2	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	—	—	1	2	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине "европейская программа"	штук	на обучающегося	1	2	2	1	3	1	4	1	-	-
6.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине "	штук	на обучающегося	1	2	2	1	3	1	4	1		-

	латин оамер иканс кая прогр амма"											-	
7.	Кросс овки для зала	пар	н а обуча ющего ся	—	—	1	1	2	1	2	1	2	1
8.	Кросс овки для улицы	пар	н а обуча ющего ся	—	—	1	1	2	1	2	1	2	1
9.	Напул ьсник и для танцев	пар	н а обуча ющего ся	1	3	2	1	3	1	4	1	2	1
10.	Носки	пар	н а обуча ющего ся	—	—	2	1	4	1	6	1	2	1
11.	Носки утепле нные	пар	н а обуча ющего ся	—	—	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Танце вальна я обувь для спорт ивной дисци плины " европ ейская прогр амма"	пар	н а обуча ющего ся	—	—	4	1	6	1	8	1	2	1
13.	Танце вальна я обувь для спорт ивной дисци плины " латин оамер	пар	н а обуча ющего ся	—	—	4	1	6	1	8	1		1

иканс кая прогр амма"											2	

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
2.	Зеркало 12х2 м	штук	1
3.	Музыкальный центр	штук	1
4.	Палка гимнастическая	штук	14
5.	Рулетка 20 м металлическая	штук	1
6.	Скакалка гимнастическая	штук	14
7.	С т а н о к хореографический 12 м	комплект	1
8.	Стенка гимнастическая	штук	7
9.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
10.	Утяжелители для ног	комплект	14
11.	Утяжелители для рук	комплект	14
12.	С к а м е й к а гимнастическая	штук	4
13.	Паркет (паркетная доска) (от 162 м2)	комплект	1
14.	Напольное покрытие (паркет, паркетная доска, ламинат, пластик сценический, масонит или синтетическое - типа "линолеум") (от 96 м2)	комплект	1

Приложение 46
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт по бирманскому боксу

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов . Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по бирманскому боксу.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд	юноши/до 14 лет включительно	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена		
	юниоры/15-16 лет включительно			
	молодежь/17-18 лет включительно			

областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	взрослые/19 лет и старше	к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы,	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	14	14	до 14 дней		
	УТГ – 2	14	14	до 14 дней		
	УТГ – 3	14	14	до 14 дней		
	УТГ св. 3	14	14	до 14 дней		
	СС – 1	18	18	до 14 дней		

спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	СС – 2	18	18	до 14 дней		
	СС св. 2	18	18	до 14 дней		
	ВСМ	21	21	до 14 дней		
	Клубы/секции	21	21	до 14 дней		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	юноши/до 14 лет включительно	14	14	до 14 дней	2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администрацией организаций на текущий тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	юниоры/15-16 лет включительно	14	14	до 14 дней		
	молодежь/17-18 лет включительно	18	18	до 14 дней		
	взрослые/19 лет и старше	21	21	до 14 дней		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры,						

осуществляю щие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организа ции	Этап подгото вки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междун ародные	Республ икански е	Региональные	Городские и районные	У Т С к международным соревнованиям	УТС к республ икански м соревно ваниям
Организ ации, в которых осущест вляется учебно-т рениров очный процесс (спортив ные школы, спортив ные клубы всех видов, спортив ные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	0	2	2	1	0	2
	УТГ – 2	1	2	2	1	1	2
	УТГ – 3	1	2	1	1	1	2
	УТГ св. 3	1	3	1	1	1	3
	СС – 1	3	4	1	2	3	4
	СС – 2	3	4	1	0	3	4
	СС св. 2	4	4	1	0	4	4
	ВСМ	4	4	1	0	4	4
	Клубы / секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы- интерна ты-колл еджи	На всех этапах						
Организ ации, осущест вляющи е подгото в к у национа	СС – 1	3	4	1	2	3	4
	СС – 2	3	4	1	0	3	4
	СС св. 2	4	4	1	0	4	4

льных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	ВСМ	4	4	1	0	4	4
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебным							

о-прик адным видам спорта, ведомст венные спортив ные обществ а и обществ енные объедин ения, центры физичес кой культур ы , осущест вляющи е развитие физичес кой культур ы и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста.

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

мужчины

Виды соревн ований	Обеспечение медалями											
	Младшие юноши (12 лет)		Юноши (13-14 лет)		Юниоры (15-16 лет)		Молодежь (17-18 лет)		Взрослые (19-36 лет)		Ветераны (36-45 лет)	
	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й
Област ные турнир ы	8	32	8	32	12	48	11	44	10	40	8	32
Респуб ликанс	8	32	8	32	12	48	11	44	10	40		32

ки е турнир ы											8	
Офици альные област ные соревн ования	8	32	8	32	12	48	11	44	10	40	8	32
Офици альные респуб ликанс ки е соревн ования	8	32	8	32	12	48	11	44	10	40	8	32
Между народн ы е соревн ования	8	32	8	32	12	48	11	44	10	40	8	32

ЖЕНЩИНЫ

Виды соревн ований	Обеспечение медалями											
	младшие юноши (12 лет)		юноши (13-14 лет)		юниорки (15-16 лет)		молодежь (17-18 лет)		взрослые (19-36 лет)		ветераны (36-45 лет)	
	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й
Област ные турнир ы	6	24	5	20	5	20	5	20	4	16	4	16
Респуб ликанс ки е турнир ы	6	24	5	20	5	20	5	20	4	16	4	16
Офици альные област ные соревн ования	6	24	5	20	5	20	5	20	4	16	4	16
Офици альные респуб ликанс ки е соревн ования	6	24	5	20	5	20	5	20	4	16	4	16

Международные соревнования	6	24	5	20	5	20	5	20	4	16	4	16

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту i категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	10	-	-	-	-
Областные турниры	10	2	-	-	-
Республиканские турниры	30	5	3	-	-
Официальные областные соревнования	10	2	-	-	-
Официальные республиканские соревнования	30	5	3	1	1

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

вид подготовки	примерное % соотношение	содержание работ
группа начальной подготовки 1-го года обучения		
ОФП	35	Бег, скакалка, отжимания: развитие ловкости, координации, скорости. Жгуты, лапы, хлопушки, груши, макевары.
СФП	29	
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ	32	Набор технических действий, комбинации ударов и передвижений: развитие координации и скорости.
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ	2	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Гигиенические требования в спорте, режим дня спортсмена.

ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	3	Бассейн, сауна.
всего	100 %	
группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
вид подготовки	примерное % соотношение	содержание работ
ОФП	36	Бег, кросс, отжимания, скакалка, приседания, пресс: развитие ловкости, координации, скорости. Жгуты, лапы, хлопушки, груши, макевары.
СФП	24	
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ	36	Набор технических действий, комбинации ударов и передвижений: развитие координации и скорости.
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ	2	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Гигиенические требования в спорте, режим дня спортсмена. Воспитание нравственных качеств спортсмена.
ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	2	Массаж, бассейн, сауна.
всего	100 %	-
учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
вид подготовки	примерное % соотношение	содержание работ
ОФП	24	Бег, кросс, тренажерный зал, кросфит, скакалки, утяжелители. Жгуты, лапы, хлопушки, груши, макевары.
СФП	28	
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ	44	Набор технических действий, комбинации ударов и передвижений, спарринги: развитие координации и скорости.
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ	2	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Гигиенические требования в спорте, режим дня спортсмена. Воспитание нравственных качеств спортсмена., закаливание.
ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	2	Массаж, бассейн, сауна.
всего	100 %	
учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
ОФП	24	Бег, кросс, тренажерный зал, кросфит, скакалки, утяжелители.

СФП	27	Жгуты, лапы, хлопущки, груши, макевары. Укрепления здоровья и физических качеств.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ	44	Набор технических действий, комбинации ударов и передвижений, спарринги: развитие координации и скорости.
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ	2	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки. Роль физической и специальной подготовки спортсмена.
ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	2	Массаж, бассейн, сауна.
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	1	Участие в судействе городских соревнований в роли судьи.
всего	100 %	
учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
вид подготовки	примерное % соотношение	содержание работ
ОФП	21	Бег, кросс, тренажерный зал, кросфит, скакалки, утяжелители. Жгуты, лапы, хлопущки, груши, макевары. Укрепления здоровья и физических качеств.
СФП	28	
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ	46	Набор технических действий, комбинации ударов и передвижений, набивка, спарринги: развитие координации, выносливости и скорости.
ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	1	Массаж, бассейн, сауна.
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ	3	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Основы тактики и тактическая подготовка.
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	1	Участие в судействе городских соревнований в роли судьи.
всего	100 %	
учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
вид подготовки	примерное % соотношение	содержание работ
ОФП	24	Бег, кросс, тренажерный зал, кросфит, скакалки, утяжелители. Жгуты, лапы, хлопущки, груши, макевары. Укрепления здоровья и физических качеств.
СФП	24	

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ	46	Силовые удары на падах и макеварах. Комбинации ударов и передвижений, набивка, спарринг: развитие координации, силы, выносливости и скорости.
ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	2	Массаж, бассейн, сауна.
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ	2	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Технико-тактическая подготовка.
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	2	Участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери.
всего	100 %	
группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
вид подготовки	примерное % соотношение	содержание работ
ОФП	24	Бег, кросс, тренажерный зал, кросфит, скакалки, утяжелители. Жгуты, лапы, хлопущки, груши, макевары. Укрепления здоровья и физических качеств.
СФП	28	
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ	44	Силовые удары на падах и макеварах. Комбинации ударов и передвижений, набивка, спарринг: развитие координации, силы, выносливости и скорости.
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ	2	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Технико-тактическая подготовка. Планирование режима дня.
ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	2	Массаж, бассейн, сауна.
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	1	Организация тренировочного процесса. Участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери.
всего	100 %	
группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	примерное % соотношение	содержание работ
ОФП	25	Бег, кросс, тренажерный зал, кросфит, скакалки, утяжелители. Жгуты, лапы, хлопущки, груши, макевары. Укрепления здоровья и физических качеств.
СФП	25	

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ	43	Силовые удары на падах и макеварах. Комбинации ударов и передвижений, набивка, спарринги: развитие координации, силы, выносливости и скорости.
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ	3	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Технико-тактическая подготовка. Планирование режима дня.
ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	2	Массаж, бассейн, сауна, активный отдых.
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	2	Организация тренировочного процесса. Участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери.
всего	100 %	
группа спортивного совершенствовани свыше 2-х лет		
вид подготовки	примерное % соотношение	содержание работ
ОФП	26	Бег, плдтягивания, кросс, тренажерный зал, кросфит, скакалки, утяжелители. Жгуты, лапы, хлопущки, груши, макевары. Укрепления здоровья и физических качеств.
СФП	26	
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ	45	Совершенствование арсенала атакующих приемов. Силовые удары на падах и макеварах. Комбинации ударов и передвижений, набивка, спарринги: развитие координации, силы, выносливости и скорости.
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ	1	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Технико-тактическая подготовка. Планирование режима дня.
ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	1	Массаж, бассейн, сауна, активный отдых.
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	1	Организация тренировочного процесса. Участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря.
всего	100 %	
группа высшего спортивного мастерства		
вид подготовки	примерное % соотношение	содержание работ

ОФП	25	Бег, пldтягивания, кросс, тренажерный зал, кросфит, скакалки, утяжелители.
СФП	25	Жгуты, лапы, хлопушки, груши, макевары. Укрепления здоровья и физических качеств.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ	43	Совершенствование арсенала атакующих приемов. Силовые удары на падах и макеварах. Комбинации ударов и передвижений, набивка, спарринги: развитие координации, силы, выносливости и скорости
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ	3	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Техничко-тактическая подготовка. Планирование режима дня.
ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	2	Массаж, бассейн, сауна, активный отдых.
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	2	Организация тренировочного процесса. Участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря.
всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной

В и д контрольно го упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения			Нормативы свыше года обучения		
		Оценка	Мальчики	Девочки	Оценка	Мальчики	Девочки
1	2	3	4	5	6	7	8
Бег на 30 м	Секунды	10	6,0	6,4	10	5,7	6,0
		5	6,5	6,9	5	6,0	6,4
		0	Более 6,5	Более 6,9	0	Более 6,0	Более 6,4
Приседания	Колличество	10	30	25	10	35	30
		5	25	20	5	30	25
		0	24 и меньше	19 и меньше	0	29 и меньше	24 и меньше
Отжимания от пола в упоре лежа	Колличество	10	20	15	10	25	20
		5	15	10	5	20	15
		0	14 и меньше	9 и меньше	0	19 и меньше	14 и меньше

Нормативы специальной физической подготовки

Техника ударов руками	Выполнение	10	Стрейт панч ,свинг панч.	Стрейт панч ,свинг панч.	10	Стрейт панч ,свинг панч.	Стрейт панч ,свинг панч.
Техника ударов ногами	Выполнение	10	Фронт кик, сайт кик.	Фронт кик, сайт кик.	10	Фронт кик, сайт кик.	Фронт кик, сайт кик.

Нормативы общей физической подготовки

Упражнения	Норматив				
	Единица измерения	Мальчики	Оценка	Девочки	Оценка
Бег на 30 м	секунды	5,7	10	6,0	10
		6,0	5	6,4	5
		Более 6,0	0	Более 6,4	0
Отжимание	Количество	35	10	30	10
		30	5	25	5
		29 и меньше	0	24 и меньше	0
Приседание	Количество	40	10	35	10
		35	5	30	5
		34 и меньше	0	29 и меньше	0
Подтягивание на перекладине	Количество	15	10	10	10
		7	5	5	5
		6 и меньше	0	4 и меньше	0
Подъем корпуса из положения лежа	Количество	40	10	35	10
		35	5	30	5
		34 и меньше	0	29 и меньше	0

Нормативы специальной подготовки

Техника ударов ногами	Выполнение	Техника ударов ногами	10	Техника ударов ногами	10
Техника ударов руками	Выполнение	Техника ударов руками	10	Техника ударов руками	10
Техника бросков и подсечек	Выполнение	Техника бросков и подсечек	10	Техника бросков и подсечек	10

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению.

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Груши	шт	7
2	Макевары	шт	7
3	Скакалки	шт	14

4	Гантели 1 кг (пара)	шт	14
5	Татами	Комплект (100 шт)	1
6	Пады	шт	7
7	Жгуты	шт	14

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Шлем	шт	14
2	Капа	шт	14
3	Перчатки (пара)	шт	14
4	Футы на ноги (пара)	шт	14
5	Защитный жилет на корпус	шт	14
6	Бондаж на пах	шт	14
7	Налокотники (пара)	шт	14
8	Наколенники (пара)	шт	14

Приложение 47
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по бильярдному спорту

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по бильярдному спорту.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	36	1872
Клубы/секции	В соответствии с уставом организации			
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)		Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по				

военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет ся учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0		
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	15	10	до 12 дней	2	
	УТГ – 2	15	15	до 12 дней	2	
	УТГ – 3	20	15	до 12 дней	2	
	УТГ св. 3	20	15	до 12 дней	2	
	СС – 1	24	18	до 12 дней	2	
	СС – 2	24	18	до 12 дней	2	
	СС св. 2	24	18	до 12 дней	2	
	ВСМ	24	18	до 12 дней	2	
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку	Клубы/секции	24	18	до 12 дней	2	
	Взрослые	24	18	до 12 дней	2	

команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)						
Спортивные федерации, организации, организующи е соревнования п о военно-прикл адным и служебно-при кладным видам спорта, ведомственны е спортивные общества и общественны е объединения, центры физической культуры, осуществляю щие развитие физической культуры и спорта						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям

Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	2	2	4	4	2	2
	УТГ – 2	2	2	4	4	2	2
	УТГ – 3	3	3	4	4	3	3
	УТГ св. 3	3	3	4	4	3	3
	СС – 1	4	4	4	4	4	4
	СС – 2	4	4	4	4	4	4
	СС св. 2	4	4	6	6	4	4
	ВСМ	4	4	6	6	4	4
	Клубы секции /	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении и ли местные ДРС, ЦПОР)	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					
	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ					

Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста.

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

В и д ы соревнований	Обеспечение медалями					
	Мальчики 10-12 лет		Юниоры 13-18 лет		Взрослые с 18 лет	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	5	20	5	20	8	32
Республиканские турниры	5	20	5	20	8	32
Официальные областные соревнования	5	20	5	20	8	32

Официальные республиканские соревнования	5	20	5	20	8	32
Международные соревнования	5	20	5	20	8	32

Женщины

В и д ы соревнований	Обеспечение медалями					
	Мальчики 10-12 лет		Юниоры 13-18 лет		Взрослые с 18 лет	
	кол-во комплектов	кол-во медалей	кол-во комплектов	кол-во медалей	кол-во комплектов	кол-во медалей
Областные турниры	5	20	5	20	8	32
Республиканские турниры	5	20	5	20	8	32
Официальные областные соревнования	5	20	5	20	8	32
Официальные республиканские соревнования	5	20	5	20	8	32
Международные соревнования	5	20	5	20	8	32

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту i категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	4	4	-	-	-
Областные турниры	4	4	-	-	-
Республиканские турниры	2	3	5	1	-

Официальные областные соревнования	2	3	4	1	-
Официальные республиканские соревнования	3	3	5	2	2

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:	50	Базовое физическое развитие, построение фундамента офп.
ОФП	35	
СФП	15	
Техническая	48	Освоение основ техник ударов.
Тактическая		
Теоретическая	2	Физическая культура и спорт в казахстане. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Теоретические основы выполнения технических элементов.
Психологическая	-	-
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	32	Развитие гибкости, ловкости, двигательнo-координационных способностей. Подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения .
ОФП	22	
СФП	10	
Техническая	48	Освоение основ техник ударов.
Тактическая	16	Индивидуальная тактика.
Теоретическая	2	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Воспитание нравственных качеств спортсмена. Техника игры и техническая подготовка.
		Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, нормирование

Психологическая	2	установки на тренировочную деятельность.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	36	Общеразвивающая программа, совершенствование развития ловкости и координации.
ОФП	24	
СФП	12	
Техническая	46	Освоение основ техник ударов.
Тактическая	14	Основы тактики игры. Изучение простых комбинаций.
Теоретическая	2	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований.
Психологическая	2	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач.
Инструкторская и судейская Практика		
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	36	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей спортсменов по повышению функциональных возможностей их организма.
ОФП	22	
СФП	14	
Техническая	46	Совершенствование игры.
Тактическая	14	Совершенствование различных тактических комбинаций.
Теоретическая	2	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки. Роль физической и специальной подготовки спортсмена.
Психологическая	2	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств.

Инструкторская и судейская Практика		
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	28	Преимущественное развитие быстроты и реакции. Игры на развитие скорости. Тренировка силы, с использованием веса тела.
ОФП	18	
СФП	10	
Техническая	40	Совершенствование атакующих комбинаций.
Тактическая	26	Совершенствование индивидуальной тактике.
Теоретическая	3	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки.
Психологическая	2	Закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
Инструкторская и судейская Практика	1	Тренировочные игры.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	28	увеличение роли специальной физической подготовки.
ОФП	17	
СФП	11	
Техническая	33	Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Совершенствование атакующих комбинаций.
Тактическая	26	Совершенствование тактических комбинаций. Моделирование соревновательных ситуаций.
Теоретическая	8	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Технико-тактическая подготовка. Установка на игру и разбор результатов игры.
		Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов,

Психологическая	4	таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.
Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков по руководству командой на соревнованиях. Изучения правила игры.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	Увеличение роли специальной физической подготовки.
ОФП	12	
СФП	12	
Техническая	33	Совершенствование игры.
Тактическая	30	Составление тактических планов с конкретными противниками разных стилей.
Теоретическая	8	Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор игр, разработка тактических комбинаций. Установка на игру и разбор результатов игры.
Психологическая	4	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно составлять план тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Проведение анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие
ОФП	10	

СФП	14	силы. Рост доли специальной физической подготовки.
Техническая	33	Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений.
Тактическая	30	Тренировочные игры, с выполнением тактических установок тренера.
Теоретическая	8	Общая и специальная психологическая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Тактический разбор игр, разработка тактических комбинаций. Установка на игру и разбор результатов игры
Психологическая	4	Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.
Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе учебных игр в качестве секретаря, главного судьи.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	22	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств. рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	9	
СФП	13	
Техническая	32	Совершенствование ударов.

Тактическая	32	Составление тактических планов с конкретными противниками разных стилей.
Теоретическая	7	Общая и специальная психологическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Тактический разбор игр, разработка тактических комбинаций. Установка на игру и разбор результатов игры.
Психологическая	6	Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов
Инструкторская и судейская Практика	1	Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, главного секретаря.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	22	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки, как базы для совершенствования игры.
ОФП	10	
СФП	12	
Техническая	35	Развитие индивидуального стиля игры.
Тактическая	30	Разработка индивидуальных тактических планов к конкретным соперникам, разбор игры и подготовка тактической стратегии .
Теоретическая	8	Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор игр, разработка тактических комбинаций.
Психологическая	4	Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать.

Инструкторская и судейская Практика	1	Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами. Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и приемов. - Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. -
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчики	Оценка	Девочка	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Бег на 30 м	секунды	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			Более 7,3	0	Более 7,5	0	Более 6,7	0	Более 6,8	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			Более 10,8	0	Более 11,3	0	Более 10,0	0	Более 10,9	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			Менее 115	0	Менее 110	0	Менее 120	0	Менее 110	0
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8	10	6	10	12	10	8	10
			5	5	5	5	10	5	6	5
			Менее 5	0	Менее 3	0	Менее 10	0	Менее 6	00

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению.

Для учебно-тренировочных групп

№	Упражнения	Единица Измерения	Норматив до года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	Секунды	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			Более 6,0	0	Более 6,3	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	Секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Сантиметры	150	10	140	10
			140	5	130	5
			Менее 140	0	Менее 130	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	10	10	8	10
			8	5	5	5
			Менее 8	0	Менее 8	0
2.2.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	Количество раз	35	10	30	10
			30	5	25	5
			Менее 30	0	Менее 25	0

Примечание: спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению.

Для групп совершенствования спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица Измерения	Норматив до года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			Более 6,0	0	Более 6,3	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Бег на 200 м	секунды	35	10	40	10
			40	5	45	5
			Более 40	0	Более 45	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	35	10	20	10
			30	5	25	5
			Менее 30	0	Менее 25	0

2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	200	10	185	10
			190	5	175	5
			Менее 190	0	Менее 175	0

Примечание: спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению.

Для групп высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица Измерения	Норматив до года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5	10	5,8	10
			5,2	5	5,5	5
			Более 5,2	0	Более 5,5	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Бег на 200 м	секунды	40	10	35	10
			35	5	40	5
			Более 35	0	Более 40	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	50	10	45	10
			45	5	40	5
			Менее 45	0	Менее 40	0
2.2.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	15	10	10	10
			10	5	8	5
			Менее 10	0	Менее 8	0

Примечание: спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению.

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/ п	На им ен ов ан ие	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки), комплект и т.п.)	Единицы обеспечен и я человек, учащийся,	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-п реподават елей	
				Начальной подготовк и		Учебно-тр енировочн ый		Спортивно г о совершенс твования		Высшего спортивно г о мастерства			
				Ко ли	Срок эксплу	Ко ли	Срок эксплу	Ко ли	Срок эксплу	Ко ли	Срок эксплу	Ко ли	Срок эксплу

3	ы би ль яр дн ые	ко мп ле кт	че ло ве к	12	1	12	1	1	12	1	1	-	-
4	М аш ин ка- по дс та вк а дл я ки я	шт ук а	че ло ве к	24	1	24	1	1	24	1	1	-	-
5	Ст ол би ль яр дн ый	шт ук а	че ло ве к	1	5	1	5	1	5	1	5	-	-
6	Ки й	шт ук а	че ло ве к	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-

Приложение 48
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по биатлу и триатлу

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по биатлу и триатлу.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	10	8	416
	НП – 2	8	10	520
	УТГ – 1	8	12	624
	УТГ – 2	8	14	728
	УТГ – 3	6	18	936
	УТГ св. 3	6	20	1040
	СС – 1	5	24	1248
	СС – 2	4	26	1352
	СС св. 2	4	28	1456
	ВСМ	3	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский		Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		

ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	0	0	14		
	УТГ – 2	0	18	14		
	УТГ – 3	7	18	14		
	УТГ св. 3	21	18	14		
	СС – 1	21	21	14		
	СС – 2	21	21	14		
	СС св. 2	21	21	18		
	ВСМ	21	21	18		
	Клубы/секции					

Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)					до 7 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с портивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	0	1	5	5	0	0
	УТГ – 2	0	4	7	7	0	4
	УТГ – 3	0	4	7	7	0	4
	УТГ св. 3	2	4	10	10	1-2	4
	СС – 1	3	5	10	10	2	5
	СС – 2	3	5	10	10	2	5
	СС св. 2	3	5	10	10	3	5
	ВСМ	3	6	10	10	5	5
	Клубы секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организаци и , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					
		В соответствии с требованиями ГВСМ					

значения и столицы по видам спорта (Республика нский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, Управлении и л и местные ДРС, ЦПОР)	УФКиС	
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован и я по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

мужчины, женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями													
	u-9		u-11		u-15		u-17		u-19		Юниоры		Сеньоры	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	8	24	8	24	8	24	8	24	8	24	8	24	8	24
Республиканские турниры	8	24	8	24	8	24	8	24	8	24	8	24	8	24
Официальные областные соревнования	8	24	8	24	8	24	8	24	8	24	8	24	8	24
Официальные республиканские соревнования	8	24	8	24	8	24	8	24	8	24	8	24	8	24
Международные соревнования	8	24	8	24	8	24	8	24	8	24	8	24	8	24

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

Виды соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту i категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	Судья международной категории

Районные турниры		20			
Областные турниры		20			
Республиканские турниры		25		3	
Официальные областные соревнования		25		3	
Официальные республиканские соревнования		25		3	

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Группа начальной подготовки (гнп 1 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	45	-Развитие основных физических качеств: выносливость, сила, гибкость, координация, быстрота. -Игровые упражнения (эстафеты, подвижные игры) для формирования интереса к тренировкам. -Упражнения с собственным весом: приседания, выпады, отжимания, пресс, планка. -Развитие подвижности и гибкости: суставная гимнастика, растяжка. -Формирование правильной осанки, профилактика травм. -Сфп по видам: плавание (упражнения на суше), бег (беговые упражнения).
ОФП	33	
	12	

СФП		-Упражнения на развитие аэробной выносливости. -Работа над координацией движений (в беге, плавании). -Прыжковые и стабилизационные упражнения.
Техническая	40	Плавание: ● Изучение техник кроля на груди и спине. ● Освоение дыхания в воде. ● Скользящие и гребковые упражнения. ● Постановка работы ног (отработка на доске). Стрельба: ● Основы использования лазерного пистолета . ● Безопасное владение лазерным пистолетом. ● Знакомство с правилами стрельбы и перезарядки. ● Техника стрельбы на рубеже. бег: ● Постановка техники бега: положение корпуса, шаг, руки. ● Координационные беговые упражнения (сбу). ● Работа над частотой и экономичностью шага.
		● Ознакомление с этапами биатла и триатла и особенностями каждого.

Тактическая	10	● Основы распределения усилий на дистанции. ● Понимание значения темпа и пейсинга. ● Правила и поведение на старте и в транзитной зоне. ● Командное поведение и взаимодействие при тренировках.
Теоретическая	5	Физическая культура и спорт в казахстане. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Теоретические основы выполнения технических упражнений.
Психологическая	-	
Инструкторская и судейская Практика	-	
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	40	-Силовые упражнения с собственным весом (приседания, отжимания, подтягивания) -Гимнастика, кроссы, эстафеты, игры -Развитие координации, ловкости, гибкости -Прыжковые упражнения, метания, работа на скакалке

ОФП	28	-Специальные упражнения на стабилизацию и баланс -Аэробные тренировки: плавание, бег на пульсе 60–75% от max hr -Силовая выносливость: интервалы, упражнения в горку, упражнения на ноги и корпус -Скоростная выносливость: короткие ускорения после основной нагрузки -Развитие мощности : спринты, старты в плавании, ускорения в беге.
СФП	12	
Техническая	45	- Совершенствование техники кроля: положение тела, захват, вынос, дыхание -Открытая вода: ориентирование, старт с воды, работа в группе -Навыки стрельбы с лазерного пистолета . -Постановка стопы, положение корпуса, ритм -Навыки ускорений, стартов, финиша
Тактическая	15	-Планирование прохождения дистанции: разметка, темп, силы -Стартовые тактики: выбор дорожки, ритма

		-Финишная стратегия: разгон, работа с оппонентами
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	35	-Развитие основных физических качеств: выносливость, сила, гибкость, координация, скорость. -Упражнения с собственным весом: приседания, выпады, подтягивания, отжимания, планки. -Игровые виды спорта (футбол, эстафеты, подвижные игры) – развитие координации и мотивации. -Гимнастика, элементы акробатики – на ловкость и гибкость. -Прыжковые упражнения – развитие силовой выносливости ног. -Кроссовые пробежки (800 м – 3 км) в легком темпе. -Обучение правильной осанке и двигательным навыкам. -Упражнения на развитие аэробной выносливости (бег, плавание). -Силовые упражнения на ноги, корпус и плечевой пояс. -Координационные упражнения ("лесенка", скакалка).
ОФП	24	
	11	

СФП		-Имитация переходов (выход из воды и бег). -Работа в зонах низкой и средней интенсивности.
Техническая	45	Плавание: ● Обучение скольжению, дыханию, работе ног. ● Техника кроля на груди – поэтапно: положение тела, гребок, дыхание. ● Играющие упражнения с досочкой, ластами, колобашкой. ● Основы старта и поворотов. стрельба: ● Переход со стрельбы на бег и обратно. ● Выполнения упражнений на рубеже (задержка, медленное поднятие опускание руки с лазерным пистолетом). ● Быстрый переход на бег. бег: ● Работа над постановкой стопы, положением корпуса. ● Ритм и частота шага. ● Упражнения на технику (задание частоты шагов, ускорения). Упражнения на снижение вертикальных колебаний.
		● Правила поведения на старте , во время этапов и на финише.

Тактическая	11	● Общее представление о распределении усилий по дистанции.
Теоретическая	5	● История и дисциплины современного пятиборья (биатл триатл) ● Основные правила и форматы соревнований. ● Основы питания и питьевого режима. ● Гигиена спортсмена, восстановление и сон. ● Безопасность на тренировках и соревнованиях. ● Знакомство с терминологией (зоны пульса, "каденс", "транзитная зона" и т.д.). ● Правила экипировки и ухода за снаряжением.
Психологическая	3	-Игровые упражнения на внимание и реакцию. -Работа в парах и командах – развитие коммуникации. -Постановка целей на тренировку (учим формулировать задачу). -Знакомство с методами саморегуляции: дыхание, визуализация. -Мотивационные беседы, обсуждение примеров успешных спортсменов.

			-Работа с волнением перед стартами (упражнения на расслабление, дыхание).
Инструкторская и судейская Практика	1		Овладение терминологией биатл и триатл, судейская практика на региональных соревнованиях.
Всего	100 %		
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения			
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ	
Физическая (всего). Из них:	34	-Развитие основных физических качеств: выносливость, сила, гибкость, координация, быстрота. -Игровые упражнения, кроссы, гимнастика, элементы легкой атлетики. -Корректирующие упражнения (профилактика травм). -Укрепление мышц кора, опорно-двигательного аппарата. -Интервальные тренировки на выносливость (аэробная, анаэробная). -Силовая работа с собственным весом, эспандерами, отягощениями. -Специфические упражнения для плавания и бега (упражнения на сухую для плавания, силовая выносливость ног для бега). -Работа с пульсометрами, тренировки в заданных пульсовых зонах.	
Офп	22		
Сфп	12		
Техническая	43	Освоение правильной техники трех видов : ● Плавание: дыхание, положение тела, техника гребка (кроль), повороты, старты . ● Стрельба: быстрая перезарядка, техника касания стола при перезарядки, ● Бег: техника постановки стопы, работа рук, экономичное дыхание. Овладение техниками переходов с бега на стрельбу. Технические элементы в многоборье (тренировки с комбинированием двух видов).	
Тактическая	12	-Построение тактики гонки (распределение сил по этапам). -Тактика на старте и финише, особенности борьбы за позицию.	

		-Тактические игры и моделирование соревновательных ситуаций.
Теоретическая	5	-Основы биатла триатла как вида спорта (история, дисциплины, правила). -Физиология спорта (работа мышц, цнс, восстановление). -Зоны интенсивности, тренировки по пульсу, lactate threshold. -Питание и гидратация до, во время и после соревнований. -Основы самоконтроля и ведения тренировочного дневника.
Психологическая	5	-Развитие волевых качеств, мотивации, стрессоустойчивости. -Умение справляться с неудачами, постановка целей. -Релаксационные техники, дыхательные упражнения. -Концентрация перед стартом, визуализация гонки.
Инструкторская и судейская Практика	1	-Знакомство с правилами соревнований и обязанностями судей. -Помощь при судействе на детских и юношеских стартах. -Участие в разметке дистанции, организации зон перехода. -Отработка фиксации времени, оформления протоколов.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	30	-Беговые упражнения, кроссы (5–12 км, в зависимости от возраста)
Офп	20	-Функциональные круговые тренировки
Сфп	10	-Работа с собственным весом: подтягивания, отжимания, прыжки, планки -Силовая тренировка с легкими весами: техника штанги, тренажеры -Лфк, растяжка, подвижные игры -Лыжная подготовка (зимой) -Интервальный бег (400 м, 1 км, 2 км отрезки) -Плавание: интервалы, гребки, спринты, серия темповых отрезков -Силовая работа с эластичными лентами (имитация гребков) -Vbick-тренировки (стрельба + бег) -Технико-силовая работа (например, бег в гору, плавание с ластами)

Техническая	43	Плавание: • Техника кроля (дыхание, скольжение, гребок, повороты) • Плавание в открытой воде, ориентирование • Старт с берега, дельфин, выход на берег стрельба: • Переход со стрельбы на бег и обратно. • Выполнения упражнений на рубеже (задержка, медленное поднятие опускание руки с лазерным пистолетом). • Быстрый переход на бег. Бег: • Постановка стопы, шаг, амплитуда, частота • Ускорения, ритм, финишное ускорение Транзит: • Практика транзитной зоны • Расстановка экипировки
Тактическая	15	-Разбор тактик прохождения дистанции (негативный сплит, равномерно, с финишным ускорением) -Стратегия питания и гидратации -Психология старта и разгона -Сценарные тренировки: симуляция реальных гонок
Теоретическая	6	-Основы физиологии: чсс, зоны интенсивности, лактат -Основы питания и восстановления -Правила антидопинга -Самоанализ тренировок (ведение дневника) -Обучение планированию тренировочного цикла
Психологическая	5	-Обучение методам релаксации (дыхательные техники, визуализация) -Тренировка концентрации (медитации, фокус на дыхание, контроль эмоций) -Мотивационные беседы, работа с целями -Сценарии преодоления трудностей. -Поддержка соревновательной уверенности -Командные упражнения на доверие и сплоченность
		-Проведение разминок и заминок для группы -Объяснение технических элементов младшим спортсменам -Составление мини-планов под наблюдением тренера

Инструкторская и судейская Практика	1	-Анализ видео разборов, выявление ошибок -Поддержка начинающих спортсменов на тренировках и стартах -Изучение правил судейства. -Участие в судействе на детских и клубных стартах (в роли помощника) -Разбор протестов, штрафов и действий судьи -Практика с карточками, маркировками, зонами старта/финиша - участие в организации стартов
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	30	Сила: упражнения с собственным весом, отягощениями, круговые тренировки.
Офп	19	Выносливость: кроссы, длительные велопоездки, интервальные тренировки.
Сфп	11	Скоростно-силовые качества: спринты, бег в гору, прыжковые упражнения. Координация и гибкость: гимнастика, акробатика, упражнения на растяжку. Профилактика травм: укрепление мышц-стабилизаторов, мобилити. Аэробная выносливость: длительные и темповые тренировки в плавании и беге. Молочнокислотная выносливость: интервалы в зонах выше аэробного порога. Переходы (транзишн): упражнения с быстрым переодеванием и сменой дисциплин. Силовая выносливость: упражнения с малым весом и большим числом повторений.
Техническая	41	Плавание: техника гребка, дыхания, поворотов, старты, плавание в открытой воде. Бег: постановка стопы, частота и длина шага, работа рук, положение корпуса. Переходы: отработка надевание обуви и пр. Видеоанализ: запись и разбор техники всех трех видов.
Тактическая	17	Позиционирование в стартовом коридоре (плавание). Тактика финиша: ускорения, психологическое давление, отрывы. План б: адаптация к погоде, поломкам, непредвиденным ситуациям.

Теоретическая	6	-Основы физиологии и анатомии спортсмена. -Планирование и ведение дневника тренировок. -Питание и гидратация в тренировках и на соревнованиях. -Зоны интенсивности, использование пульсометров. -Антидопинговое образование (важно в рамках спортивной этики).
Психологическая	5	-Целеполагание и мотивация. -Управление стрессом и тревожностью перед стартом. -Развитие соревновательной устойчивости. -Методы саморегуляции (дыхательные техники, визуализация). -Командный дух, преодоление неудач.
Инструкторская и судейская Практика	1	-Помощь тренеру на занятиях с младшими группами. -Демонстрация технических элементов. -Ведение разминок/заминок. -Объяснение упражнений и помощь в их выполнении. -Подготовка простых тренировочных заданий. -Изучение правил соревнований. -Практика судейства на локальных стартах (тайминг, контроль экипировки, транзит). -Работа на этапах плавания, вело, рубеже. -Разбор спорных ситуаций. -Формирование объективности и честного отношения к конкуренции.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего).	24	-Беговая подготовка (кроссы, бег по пересеченной местности, интервальные пробежки) -Силовые упражнения (собственный вес, резинки, отягощения) -Гибкость (динамическая и статическая растяжка) -Координационные упражнения (эстафеты, прыжковые упражнения) -Лфк и восстановительная гимнастика -Плавание: техника, интервалы, дыхание, упражнения на водное чувство -Бег: интервалы, темповые отрезки, фартлек
Из них:		
Офп	12	
	12	

Сфп		-Упражнения на развитие выносливости, мощности, экономичности движений
Техническая	42	Плавание: положение тела, гребок, повороты, старт со стены Бег: постановка стопы, частота шага, положение корпуса, работа рук Техники переходов: надевание/снятие обуви.
Тактическая	22	-Разделение дистанции на этапы -Планирование усилий по этапам -Обгон и выбор траектории (в воде и в беге) -Тактика выхода из воды и первого километра бега
Теоретическая	6	-Правила вида спорта и соревнований -Основы тренировочного процесса (нагрузка, восстановление, суперкомпенсация) -Принципы питания и гидратации -Гигиена и режим дня -Анатомия и физиология спортсмена -Профилактика травм -Спортивное оборудование (костюм, велосипед, кроссовки и т.п.)
Психологическая		-Формирование спортивной мотивации и воли -Контроль волнения перед стартом -Визуализация старта и этапов -Методы саморегуляции (дыхание, концентрация) -Работа с неудачами и самооценкой
Инструкторская и судейская Практика	1	-Самостоятельное объяснение упражнений сверстникам -Проведение разминок и заминок в малых группах -Подведение итогов тренировок (анализ ошибок, успехов) -Построение простых тренировок для товарищей под контролем тренера -Участие в организации тренировочного процесса (помощь младшим) -Основы судейства на этапах триатлона -Изучение обязанностей судей в зоне смены, на этапах -Обозначение штрафов и правила поведения на трассе -Помощь в судействе на локальных стартах под наблюдением тренера -Ознакомление с протоколами, фиксацией результатов

Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	-Развитие общей выносливости, силы, гибкости, координации, скорости. -Упражнения с собственным весом, гимнастика, игры на выносливость и реакцию. -Бег, кроссы, круговые тренировки, прыжковые упражнения. -Лфк и профилактика травм (в том числе укрепление стоп, спины, коленей). -Циклическая выносливость в плавание и в беге (основные зоны: аэробная, аэробно-гликолитическая). -Упражнения на повышение эффективности педалирования, частоты шагов, работы рук в плавании. -Имитаторы и упражнения на велостанках, беговых дорожках. -Плиометрика, работа на каденс, скоростно-силовые интервалы.
Офп	10	
Сфп	14	
Техническая	38	Плавание: ● Отработка техники кроля (дыхание, положение тела, работа рук и ног). ● Повороты, старты, скольжение. ● Работа в условиях волн, стартов с берега, ориентация в открытой воде. Бег: ● Частота шагов, экономичность, приземление на середину стопы. ● Техника на разных скоростях, работа рук, положение корпуса.
Тактическая	26	-Стратегия прохождения дистанции. -Ведение борьбы на этапах: обгоны, защита позиции. -Анализ соперников и условий.
Теоретическая	6	-Основы физиологии спорта: зоны интенсивности, восстановление, питание. -Правила соревнований по биатлу триатлу. -Основы антидопинговой политики, санитарно-гигиенические требования.
Психологическая	5	-Работа с предсоревновательным волнением, техники дыхания и расслабления. -Формирование спортивной мотивации и целеполагания. -Тренировка устойчивости к боли и усталости (визуализация).

		-Командное взаимодействие, лидерство, работа в группе. -Оценка и рефлексия своих стартов (ведение дневника спортсмена).
Инструкторская и судейская Практика	1	-Проведение разминки и заминки для младших групп. -Объяснение технических элементов менее опытным спортсменам. -Демонстрация правильной техники. -Участие в организации учебных сборов и тренировок. -Обратная связь по результатам выполненных упражнений (элемент саморефлексии). -Ознакомление с системой судейства и организацией стартов. -Помощь в проведении внутренних соревнований (тайминг, финиш, транзитка). -Практика чтения стартовых протоколов, заполнения финишных листов. -Понимание ролей судей: главный судья, стартер, хронометрист, судья в зоне.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	22	Силовая подготовка: упражнения с собственным весом, гантелями, штангой, на тгх; работа над основными мышечными группами. Гибкость и подвижность: динамическая и статическая растяжка, мобилизационные упражнения. Координация и ловкость: прыжковые упражнения, элементы офп из легкой атлетики и гимнастики. Выносливость: кроссы различной длительности и интенсивности, общеаэробные тренировки (бег, лыжи). Силовая выносливость: интервальные сетки на велостанке или в воде, эстафеты в зале. Плиометрика: упражнения для улучшения взрывной силы, особенно в фазе бега. Сфп: интервальные работы в специфичных зонах чсс/ватт. Плавательная сфп: работа на технику гребка, частоту и длину цикла.
Офп	9	
Сфп	13	

Техническая	32	Плавание: техника всех стилей, особенно кроль на груди; проработка поворотов, старта, дыхания, частоты гребка. Бег: техника бега, экономичность, постановка стопы, положение корпуса. Транзитная зона (переходы): отработка действий в зоне транзита, смена экипировки, выход из воды и старт вело рубеж(стрельба)
Тактическая	32	Планирование гонки: разбор дистанций, определение тактики по этапам. Распределение усилий: умение "держаться" пульс/мощность, темп. Позиционирование на плавании: выбор траектории, борьба за "ногами". Финишная стратегия: ускорения, борьба за позиции.
Теоретическая	7	Анатомия и физиология спорта: принципы восстановления, утомления, питание. Правила соревнований по биатлону триатлону. Принципы построения тренировочного процесса: микро- и мезоциклы, чередование нагрузок. Гидратация и питание на гонке: роль углеводов, электролитов. Антидопинг: основы и запрещенные вещества.
Психологическая	6	Психорегуляция: дыхательные техники, визуализация, релаксация. Настрой на соревнование: формирование уверенности, мотивации. Работа с неудачами: преодоление страха поражения, конструктивная критика. Фокус внимания: умение концентрироваться на задании (волнение, помехи).
Инструкторская и судейская Практика	1	Проведение офп/разминок: участие в подготовке младших спортсменов. Помощь в обучении: объяснение техники, корректировка ошибок у новичков. Разбор тренировок: анализ выполненных заданий, обратная связь тренеру. Ведение дневника тренировок и самоанализа. Знакомство с положением и регламентом соревнований. Работа помощником судьи на соревнованиях: фиксирование времени, наблюдение за правилами.

		Изучение штрафов, оснований для дисквалификаций. Отработка реальных кейсов (симуляции нарушений).
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	20	-Развитие базовых физических качеств: выносливость, сила, гибкость, координация, быстрота. -Упражнения на все группы мышц: работа с собственным весом, кроссфит-элементы, функциональный тренинг. -Коррекция опорно-двигательного аппарата: профилактика травм, укрепление суставов, стоп и спины. -Специальные циклы в межсезонье и переходные периоды. -Интервальные тренировки по бегу, плаванию с акцентом на темп и аэробно-анаэробные зоны. -Силовой бег, езда в подъем, плавание с сопротивлением. -Комбинация бег+стрельба+плавание+бег. -Развитие мощностной выносливости и lactate tolerance.
Офп	8	
Сфп	12	
Техническая	32	Изучение и шлифовка техники каждого вида (плавание, стрельба, бег) с учетом биомеханики: ● Плавание: работа над захватом, скольжением, техникой поворотов, дыханием. ● Стрельба: быстрая перезарядка, точность стрельбы, эффективность выполнения. ● Бег: частота шагов, вертикальные колебания, приземление, корпус. Техника транзитных зон: отработка последовательности действий, время и ошибки. Видеоанализ, тренировки с фиксацией и обратной связью. Использование вспомогательного оборудования (эластики, буйки, ласты, smart-trainers и т.п.).
Тактическая	34	● Стратегии распределения сил в гонке. ● Тактика на разных дистанциях. ● Трансформация тактики под погодные условия, стартовые условия.

		● Разбор тактики ведущих спортсменов, анализ реальных гонок.
Теоретическая	7	-Основы физиологии, тренировочного процесса, периодизации. -Принципы восстановления: сон, питание, массаж, гидратация. -Тренировочные зоны, lactate threshold, vo2max, power и hr-мониторинг. -Основы спортивного питания: питание до, во время и после стартов. -Знание антидопинговых правил, wada и национальных агентств.
Психологическая	6	-Формирование психологической устойчивости и стрессоустойчивости. -Визуализация соревнований, дыхательные техники, аутотренинг. -Работа с мотивацией, целеполагание, внутренняя установка на успех. -Методы борьбы с предстартовой тревогой и "кризисами" во время гонки. -Индивидуальные консультации со спортивным психологом.
Инструкторская и судейская Практика	1	-Проведение тренировок с младшими спортсменами или новичками под контролем тренера. -Изучение методик объяснения техники и упражнений. -Оценка и коррекция ошибок других спортсменов. -Навыки организации тренировочного процесса, ведение дневников и учета нагрузки. -Обратная связь и развитие коммуникационных навыков. -Ознакомление с правилами судейства биатлона триатлона. -Практика на стартах: участие в работе секретариата, постановка на линию, фиксация времени, контроль транзитных зон. -Участие в брифингах, правила по пенальти. -Разбор спорных ситуаций и жалоб на соревнованиях. -Подготовка к сертификации судьи (национального уровня и выше).
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки (1 год обучения)			
№	Упражнение	Мальчики	Девочки
1	Бег на 30 м	6,2 сек	6,5 сек
2	Прыжок в длину с места	130 см	150 см
3	Челночный бег 3х10	10 сек	12 сек
4	Отжимание	6 раз	3 раз
5	Плавание 50 м в/с	55	1.0 сек
6	Бег на 1000 м	5 мин	6 мин
Для групп начальной подготовки (2 года обучения)			
	Упражнение	Юноши	Девушки
1	Бег на 30 м	5,5 сек	5,6 сек
2	Прыжок в длину с места	180 см	170 см
3	Челночный бег 3х10	9,0 сек	9,4 сек
4	Подтягивания на перекладине из виса (юноши)	6 раз	
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев)		18 раз
6	Наклон вперед стоя на возвышении	+/-	+/-
7	Выкрут прямых рук вперед/назад ширина	50 см	45 см
8	Плавание 50 м в/с	50 сек	50 сек
9	Бег на 1000 м	4'45 сек	5'15 сек
Для групп учебно-тренировочной подготовки (1 года обучения)			
	Упражнение	Юноши	Девушки
1	Плавание 50 м в/с	39,0 сек	39,0 сек
2	Плавание 100 м в/с	1'26 сек	1'28 сек
3	Плавание 200 м в/с	3'10 сек	3'15 сек
4	Плавание 100 м кмп	1'45 сек	1'55 сек
5	Плавание 50 м брасс	52.0 сек	52.0 сек
6	Плавание 50 м бат	45.0 сек	49.0 сек
7	Плавание 50 м спина	45.0 сек	49.0 сек
8	Плавание 200 м кмп	4'36 сек	4'59 сек
9	Стрельба 5 м	30 сек	30 сек
10			5,9

	Легкая атлетика 30 м выс.старта	5,4	
11	Легкая атлетика 60 м выс.старта	9'3	9'7
12	Легкая атлетика бег 100 м	16 сек	19 сек
13	Легкая атлетика бег 400 м	1'30 сек	1'40 сек
14	Легкая атлетика бег 1000 м	4'30 сек	4'45 сек
15	Легкая атлетика бег 3000 м	14'00 сек	14'30 сек

Для групп учебно-тренировочной подготовки (2 года обучения)

	Упражнение	Юноши	Девушки
1	Плавание 50 м в/с	34 сек	39 сек
2	Плавание 100 м в/с	1'18 сек	1'20 сек
3	Плавание 200 м в/с	2'55 сек	3'05 сек
4	Плавание 100 м кмп	1'40 сек	1'50 сек
5	Плавание 50 м брасс	45 сек	49 сек
6	Плавание 50 м бат	45 сек	49 сек
7	Плавание 50 м спина	42 сек	47 сек
8	Плавание 100м кмп	1'40сек	1'45 сек
9	Плавание 400 м в/с	6'0	6.15
10	Плавание 100 м брасс	1'40	1.50
11	Плавание 50 м бат	41	44
12	Плавание 100 м бат	1'30	1.39
13	Плавание 100 м спина	1'30	1.40
14	Плавание 100 м брасс	1'40	1.50

15	Плавание 200 м кмп	3'30	3.40
16	Легкая атлетика 30 м выс.старта	5.4	6.0
17	Легкая атлетика 60 м выс.старта	9'3	9'9
18	Легкая атлетика бег 100 м	14.8 сек	18.0 сек
19	Легкая атлетика бег 400 м	1'10 сек	1'25 сек
20	Легкая атлетика бег 1000 м	3'45 сек	4'00 сек
21	Легкая атлетика бег 3000 м	12'00 сек	12'30 сек

Для групп учебно-тренировочной подготовки (3 года обучения)

	Упражнение	Юноши	Девушки
1	Плавание 50 м в/с	30.75	32.00
2	Плавание 100 м в/с	1'08	1'13
3	Плавание 200 м в/с	2'30	2'45
4	Плавание 100 м кмп	1'18	1'25
5	Плавание 50 м брасс	38	41
6	Плавание 50 м бат	32	37
7	Плавание 50 м спина	34	38
8	Плавание 200 м кмп	2'49	3'00
9	Плавание 400 м в/с	5.18	5.30
10	Плавание 100 м брасс	1.22	1.30
11	Плавание 50 м бат	41	49
12	Плавание 100 м бат	1.12	1.23
13	Плавание 100 м спина	1.15	1.18
14	Стрельба 5 м	25	25
15	Легкая атлетика бег 100 м	13.5	17.0
16	Легкая атлетика бег 400 м	1'0	1'12
17	Легкая атлетика бег 600 м	1'0	1'20
18	Легкая атлетика бег 800 м	2'10	2'45

19	Легкая атлетика бег 1000 м	3'10	3'40
20	Бег со стрельбой 1800 м	7'45	8'20
21	Легкая атлетика бег 3000 м	10'50	11'20

Для групп учебно-тренировочной подготовки (4 года обучения)

	Упражнение	Юноши	Девушки
1	Плавание 50 м в/с	28.40	35.00
2	Плавание 100 м в/с	1'02	1'10
3	Плавание 200 м в/с	2'14	2'30
4	Плавание 100 м кмп	1'09	1'20
5	Плавание 50 м брасс	34.50	38.00
6	Плавание 50 м бат	30.50	36.00
7	Плавание 50 м спина	34	38.00
8	Плавание 200 м кмп	2'30	2'45
9	Плавание 400 м в/с	4'50	5.20
10	Плавание 100 м брасс	1.15	1.22
11	Плавание 50 м бат	30.50	34.50
12	Плавание 100 м бат	1'07	1.10
13	Плавание 100 м спина	1'08	1.15
14	Стрельба 10 м	20 сек	20 сек
15	Легкая атлетика бег 100 м	12.9	16.3
16	Легкая атлетика бег 400 м	58.4	1.15
17	Легкая атлетика бег 600 м	1'30	2.08
18	Легкая атлетика бег 800 м	2'25	2.33
19	Легкая атлетика бег 1000 м	2'50	3'20
20	Легкая атлетика бег 3000 м	9'45	11'30
21	Бег со стрельбой 3000 м	11'30	12'20

Для групп спортивного совершенствования (1 года обучения)

	Упражнение	Юниоры	Юниорки
1	Плавание 50 м в/с	27.0	32.0
2	Плавание 100 м в/с	1'00	1'08
3	Плавание 200 м в/с	2'10	2'25
4	Плавание 400 м в/с	4.39	5'00
5	Стрельба 10 м	15	15

6	Легкая атлетика бег 100 м	12.1	15.1
7	Легкая атлетика бег 400 м	57.2	1'10
8	Легкая атлетика бег 600 м	1.25	1'55
9	Легкая атлетика бег 800 м	2.05	2'20
10	Легкая атлетика бег 1000 м	2'42	3'10
11	Легкая атлетика бег 3000 м	10'30	11'30
12	Бег со стрельбой 3000 м	11'10	12'05

Для групп спортивного совершенствования (2 года обучения)

	Упражнение	Юниоры	Юниорки
1	Плавание 50 м в/с	26.30	31.00
2	Плавание 100 м в/с	59'0	1'07
3	Плавание 200 м в/с	2'03	2'50
4	Плавание 400 м в/с	4.22	4.45
5	Стрельба 10 м	10	10
6	Легкая атлетика бег 100 м	12.0	14.1
7	Легкая атлетика бег 400 м	57.0	1'07
8	Легкая атлетика бег 600 м	1.20	1.53
9	Легкая атлетика бег 800 м	2.00	2.15
10	Легкая атлетика бег 1000 м	2'37	3'00
11	Легкая атлетика бег 3000 м	10'25	11'25
12	Бег со стрельбой 3000 м	10'50	11'45

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Лазерный пистолет	шт	1 на каждого спортсмена

2	Мишень	шт	1 на каждого спортсмена
3	Стол	шт	1 на каждого спортсмена

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Футболка / поло с эмблемой ДЮСШ	шт	1 на каждого спортсмена
2	Шорты	шт	1 на каждого спортсмена
3	Спортивный костюм	шт	1 на каждого спортсмена
4	Стартовый костюм	шт	1 на каждого спортсмена

Приложение 49
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки (грэпплинг UWW)

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по настольному теннису.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	32	1664
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие централизованную подготовку команд по видам спорта (республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, управления или местные ДРС, ЦПОР) (возрастные категории указываются согласно правилам международной федерации по виду спорта)	Юноши	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	Юниоры			
	Молодежь			
	Взрослые			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международн ы м соревнования м	УТС по подготовке к чемпионатам Республики	Восстановите ль н ы е мероприятия	Мероприятия д л я комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	2	
	НП – 2	10	10	7	2	
	УТГ – 1	15	10	7	2	
	УТГ – 2	15	15	10	2	
	УТГ – 3	20	15	10	2	
	УТГ св. 3	20	15	15	5	
	СС – 1	24	18	15	5	
	СС – 2	24	18	18	5	
	СС св. 2	24	18	18	5	
	ВСМ	24	18	18	5	
Организации, осуществляю щ и е централизова н н у ю подготовку команд по видам спорта(Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР) Возрастные категории указываются согласно правилам международн ой	юноши	21		10	5	
	юниоры	24		10	5	
	молодежь	24		10	5	
	взрослые	24			5	

федерации по виду спорта				10		
спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	юноши	21		10	5	
	юниоры	24		10	5	
	молодежь	24		10	5	
	взрослые	24		10	5	

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов устанавливается без учета времени следования к месту проведения и обратно.

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Тип организации	Этап подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы,	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	1	1	0	0
	УТГ – 1	2	2	4	4	2	2
	УТГ – 2	2	2	4	4	2	2
	УТГ – 3	3	3	4	4	3	3
	УТГ св. 3	3	3	4	4	3	3
	СС – 1	4	4	4	4	4	4
	СС – 2	4	4	4	4	4	4

спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	СС св. 2	4	4	6	6	4	4
	ВСМ	4	4	6	6	4	4
	Клубы / секции	6	6	6	6	6	6
	На всех этапах	6	6	6	6	6	6
Организации, осуществляющие централизованную подготовку команд по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении и ли местные ДРС, ЦПОР)	U-13, U-15	3	5	6	6	6	6
	U-17	3	5	6	6	6	6
	U-20	6	4	4	4	8	4
	Взрослые	6	4	4	4	8	4
Федерации, организации и организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные							

общества и общественные объединения, центры осуществляющие развитие физической культуры и спорта								

Примечание: командирование спортсменов зачисленных в контингент нескольких организации в совокупности не должно превышать лимиты предусмотренные для этапа подготовки/возраста.

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	12-15		16-17		18-20		20-40		Возрастная категория	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	44	176	20	80	18	72	18	72		
Республиканские турниры	44	176	20	80	18	72	18	72		
Официальные областные соревнования	44	176	20	80	18	72	18	72		
Официальные республиканские соревнования	44	176	20	80	18	72	18	72		
Международные соревнования	44	176	20	80	18	72	18	72		

Женщины

Виды сроевнования	Обеспечение медалями									
	12-15		16-17		18-20		20-40		Возрастная категория	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	36	144	20	80	12	48	12	48		
Республиканские турниры	36	144	20	80	12	48	12	48		
Официальные областные соревнования	36	144	20	80	12	48	12	48		
Официальные республиканские соревнования	36	144	20	80	12	48	12	48		
Международные соревнования	36	144	20	80	12	48	12	48		

Официальные соревнования – Чемпионат области, Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры.

разыгрываемые комплекты и количество медалей на официальных соревнованиях должно соответствовать комплектам и количеству медалей, разыгрываемых на чемпионатах мира по возрастам (по виду спорта, дисциплинам).

Чемпионат Республики должен проводиться один раз в год по каждому возрасту (согласно возрастным категориям Международной федерации).

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

Виды сроевнования	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту и категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей Категории	Судья международной категории
районные турниры	6	4	2		

областные турниры	6	4	3	1	
республиканские турниры	12	8	5	2	
официальные областные соревнования	12	6	4	2	
официальные республиканские соревнования	14	10	6	3	5

Официальные областные соревнования – чемпионат области, областные спартакиады и молодежные игры официальные республиканские соревнования – чемпионат республики, спартакиада РК, молодежные игры.

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

1. группа начальной подготовки (гнп 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	50-64	Элементы акробатики и общей физической подготовки. Бег, спринты, кроссы; прыжки через скакалку; отжимания, подтягивания, приседания; планки, скручивания, упражнения на пресс; растяжка и элементы суставной гимнастики и т.п
Специальная физическая подготовка	18-23	Упражнения на, выносливость, гибкость, быстроту; упражнения на координацию и баланс, кувырки, мостики и т.п.
Техническая, тактическая подготовка	15-23	Техническо-тактические задания в парах; проход в ногу, борьба и т.п.
Теоретическая и психологическая подготовка	2-4	Основы истории и правила вида спорта, Режим дня спортсмена, беседы и лекции и т.п
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100 %	

2. группа начальной подготовки (гнп свыше 1 года обучения)

вид подготовки	примерное % соотношение	содержание работ
Общая физическая подготовка	46-60	Бег, спринты, кроссы; прыжки через скакалку; отжимания, подтягивания, приседания; планки, скручивания, упражнения на пресс; растяжка и элементы суставной гимнастики и т.п.

Специальная физическая подготовка	18-23	Специальные упражнения: передвижения, выходы, упражнения на удержание, силовые упражнения для хвата и т.п.
Техническая, тактическая подготовка	20-28	Работа в парах; проход в ногу, борьба, атака и защита в различных позициях и т.п.
Теоретическая и психологическая подготовка	2-4	Гигиенические требования для спортсмена, техника безопасности, работа над вниманием и самоконтролем и т.п.
Инструкторская и судейская практика		
Всего	100 %	

3. Учебно-тренировочная группа (утг 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	36-48	Прыжковые упражнения, беговые упражнения, игры на реакцию и баланс, прыжки на скакалке, упражнения на координационной лестнице. Укрепление мышц корпуса и хвата и т.п.
Специальная физическая подготовка	20-26	Специальные упражнения: передвижения, выходы, упражнения на удержание, силовые упражнения для хвата и т.п.
Техническая, тактическая подготовка	24-30	Закрепление и развитие техники основных элементов: перевороты, проходы в ноги, выходы из партера, удержания, болевые и удушающие приемы (без полного завершения) и т.п.
Теоретическая и психологическая подготовка	4-5	Воспитание спортивной этики и уважения к сопернику, питание, активный отдых и т.п.
Инструкторская и судейская практика	1-2	Основные базовые терминологии и правила соревнований. Основы судейства.
Всего	100 %	

4. Учебно-тренировочная группа (утг 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	36-48	Укрепление здоровья и развитие физических и координационных качеств. Повышение функциональных возможностей организма. Бег на короткие и средние дистанции, прыжковые

		упражнения, упражнения на гибкость и силу корпуса, гимнастические элементы.
Специальная физическая подготовка	20-26	Специальные упражнения: передвижения, выходы, упражнения на удержание, силовые упражнения для хвата и т.п.
Техническая, тактическая подготовка	24-30	Совершенствование техники базовых и более сложных приемов . Освоение контратакующих действий. Совершенствование тактических комбинаций: переходы между позициями, контратакующие действия, формирование индивидуального стиля ведения борьбы и т.п
Теоретическая и психологическая подготовка	4-5	Основные тенденции развития борьбы на поясах в Казахстане и мире, характеристика спортивной подготовки и т.п.
Инструкторская и судейская практика	1-2	Правила соревнований и изменения. Развитие навыков организации занятий: построение группы, подача команд, проведение разминки, Знание судейских жестов и терминов и т.п.
ВСЕГО	100 %	

5. Учебно-тренировочная группа (утг 3 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	21	Игры и упражнения на скорость принятия решений и быстроту движений (реакция на сигнал, парные игры). Упражнения на общую силу и выносливость и т.п.
Специальная физическая подготовка	28	Специальные упражнения: передвижения, выходы, упражнения на удержание, силовые упражнения для хвата и т.п.
Техническая, тактическая подготовка	46	Совершенствование сложных технических элементов. Борьба со скованностью, работа над улучшением защиты от атак и т.п.
Теоретическая и психологическая подготовка	3	Основы планирования и самоконтроля спортивной подготовки, закрепление установки на регулярные тренировки и соревнования и тп.

Инструкторская и судейская практика	1	Развитие навыков индивидуальной работы с младшими спортсменами (помощь в разучивании техники). Участие в судействе официальных соревнований (в роли бокового, судьи-секундомера, секретаря) и т.п.
ВСЕГО	100 %	

6. Учебно-тренировочная группа (утг свыше 3х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	21	Бег, спринты, кроссы; Прыжки через скакалку; Отжимания, подтягивания, приседания; Планки, скручивания, упражнения на пресс; Растяжка и элементы суставной гимнастики
Специальная физическая подготовка	28	Усиление роли специальной физической подготовки. Тренировка силы хвата, взрывной силы, гибкости и мобильности и т.п.
Техническая, тактическая подготовка	46	Повторение и совершенствование техники всех ранее изученных приемов. Повышение скорости и чистоты выполнения техник. Индивидуализация техники под стиль спортсмена и т.п.
Теоретическая и психологическая подготовка	3	Основы планирования собственной подготовки, ведение дневника тренировок и анализа поединков, разбор собственных и чужих схваток на видео. Основы восстановления и профилактика травм и т.п.
Инструкторская и судейская практика	1	Развитие навыков руководства группой на соревнованиях и тренировках. Проведение разминок, демонстрация техник младшим; участие в учебном судействе; самоконтроль за техникой.
Всего	100 %	

7. Группа спортивного совершенствование (ГСС 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	24	Развитие силы, гибкости, координации и общей выносливости. Функциональные

		тренировки на все тело, упражнения с собственным весом, кардио-нагрузки и т.п.
Специальная физическая подготовка	24	Усиление роли специальной физической подготовки. Тренировка силы хвата, взрывной силы, гибкости и мобильности и т.п.
Техническая, тактическая подготовка	46	Моделирование соревновательных ситуаций (работа с ограниченным временем или в проигрышной позиции). Развитие навыков стратегического мышления и адаптации к стилю соперника и т.п.
Теоретическая и психологическая подготовка	2	Формирование психологической устойчивости, развитие волевых качеств, умения преодолевать усталость и давление соперника. Развитие боевого настроя и готовности к максимальной отдаче на соревнованиях.
Инструкторская и судейская практика	2	Помощь тренерам младших групп; судейство контрольных стартов; аналитика тренировок.
Всего	100 %	

8. Группа спортивного совершенствование (ГСС 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	25	Развитие общей физической подготовленности: кардио-нагрузки, упражнения на силу и гибкость, функциональные тренировки на все тело и т.п.
Специальная физическая подготовка	25	Рост доли специальной физической подготовки. Акцент на упражнения для повышения мощности, взрывной силы и устойчивости в борьбе и т.п.
Техническая, тактическая подготовка	43	Индивидуализация технической подготовки с учетом стиля, уровня, физики и психофизиологии спортсмена. Разработка планов борьбы с соперниками разных стилей. Моделирование ситуаций соревнований.
Теоретическая и психологическая подготовка	3	Основы спортивной психологии и самоконтроля. Мотивация на победу, серьезность и ответственность, самоанализ. Развитие уверенности и боевого настроя на соревнования.

Инструкторская и судейская практика	-	Самостоятельное ведение дневника самоконтроля и анализа нагрузок. Проведение разминок и технических объяснений для младших. Участие в судействе учебных спаррингов и соревнований (судья, главный судья, секретарь).
Всего	100 %	

9. Группа спортивного совершенствование (гсс свыше 2х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	18-22	Поддержание и развитие силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости на высоком уровне
Специальная физическая подготовка	19-24	Увеличение роли специальной физической подготовки. Акцент на развитие взрывной силы, устойчивости в стойке и партере, мощности захватов и выносливости в борьбе.
Техническая, тактическая подготовка	46-54	Совершенствование арсенала атакующих технических приемов. Углубленная проработка сложных технических элементов, контратак, переходов. Отработка техники в условиях высокого сопротивления. Индивидуализация техник под стиль спортсмена
Теоретическая и психологическая подготовка	2-3	Планирование и контроль подготовки. Разработка стратегий ведения поединка в зависимости от особенностей соперника и этапа схватки
Инструкторская и судейская практика	2-3	Помощь тренерам младших групп; судейство контрольных стартов; аналитика тренировок.
Всего	100 %	

10. Группа высшего спортивного мастерства (ГВС)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	18-22	Развитие общей физической подготовки: поддержание выносливости, силы, гибкости и координации.
Специальная физическая подготовка	19-24	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки для совершенствования технических и тактических навыков на высшем уровне. Увеличение

		интенсивности тренировок для поддержания физической формы
Техническая, тактическая подготовка	46-54	Развитие индивидуального стиля борьбы. Совершенствование различных атакующих комбинаций, подач и промежуточных техник, таких как переходы, броски. Подготовка стратегии для турниров.
Теоретическая и психологическая подготовка	2-3	Установка на игру, разбор и оценка результата на основе анализа проведенных схваток. Развитие самостоятельного мышления в тренировочном процессе, умение анализировать и корректировать собственные действия.
Инструкторская и судейская практика	2-3	Наставничество; проведение соревнований, аналитика.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчики	Оценка	Девочка	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Бег на 30 м	секунды	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			Более 7,3	0	Более 7,5	0	Более 6,7	0	Более 6,8	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			Более 10,8	0	Более 11,3	0	Более 10,0	0	Более 10,9	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			Менее 115	0	Менее 110	0	Менее 120	0	Менее 110	0
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество раз	8	10	6	10	12	10	8	10
			5	5	5	5	10	5	6	5

	лежа на полу		Менее 5	0	Менее 3	0	Менее 10	0	Менее 6	0
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	10	+3	10	+4	10	+5	10
			+1	5	+2	5	+3	5	+4	5
			Менее +1	0	Менее +2	0	Менее +3	0	Менее +4	0

Примечание: спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап, после 3х неудачных попыток подлежит отчислению.

Для учебно-тренировочных групп

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			Более 6,0	0	Более 6,3	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	150	10	140	10
			140	5	130	5
			Менее 140	0	Менее 130	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	10	8	10
			8	5	5	5
			Менее 8	0	Менее 8	0
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4	10	+4	10
			+3	5	+3	5
			Менее +3	0	Менее +3	0
	Наклоны туловища из положения		35	10	30	10
			30	5	25	5

2.3.	лежа на спине , колени согнуты	количество раз	Менее 30	0	Менее 25	0

Примечание: спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап, после 3х неудачных попыток подлежит отчислению.

Для групп спортивного совершенствования

№	Упражнения	единица измерения	норматив до года обучения			
			мальчики	оценка*	девочки	оценка
1. нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			Более 6,0	0	Более 6,3	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Бег на 200 м	секунды	35	10	40	10
			40	5	45	5
			Более 40	0	Более 45	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	50	10	45	10
			45	5	40	5
			менее 45	0	менее 40	0
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	250	10	230	10
			230	5	215	5
			менее 230	0	менее 215	0
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	20	10	15	10
			15	5	10	5
			менее 15	0	менее 10	0

Примечание: спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап, после 3х неудачных попыток подлежит отчислению

Для групп высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	единица измерения	норматив до года обучения			
			мальчики	оценка*	девочки	оценка
1. нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			Более 6,0	0	Более 6,3	0
1.2.		секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5

	Челночный бег 3x10 м		Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Бег на 200 м	секунды	35	10	40	10
			40	5	45	5
			Более 40	0	Более 45	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	50	10	45	10
			45	5	40	5
			менее 45	0	менее 40	0
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	250	10	230	10
			230	5	215	5
			менее 230	0	менее 215	0
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	20	10	15	10
			15	5	10	5
			менее 15	0	менее 10	0
2.4.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	15	10	10	10
			10	5	8	5
			менее 10	0	менее 8	0

Примечание: спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап, после 3х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Болгарский мешок	шт.	6
2	Жгут тренировочный	шт.	20
3	Борцовский ковер 12*12 с матами	шт.	2-3
4	Канат для подтягивания	шт.	2
5	Чучело (манекен)	шт.	6
6	фитнесс мяч	шт.	10
7	велотренажер	шт.	4
8	штанга со скамьей	шт.	4
9	гири 8 кг. 16 кг. 24 кг. 32 кг.	шт.	16

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Рашгارد и шорты (комплект)	шт.	60

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (с спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	20	8	416
	НП – 2	20	10	520
	УТГ – 1	15	12	624
	УТГ – 2	15	14	728
	УТГ – 3	10	18	936
	УТГ св. 3	10	20	1040
	СС – 1	8	24	1248
	СС – 2	8	26	1352
	СС св. 2	8	28	1456
	ВСМ	8	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (с Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	юноши/12-13 лет включительно	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/ этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	юниоры/14-15 лет включительно			
	молодежь/17-19 лет включительно			
	взрослые/с 20 лет и старше			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладн ым видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	1	1	0	0	
	НП – 2	1	1	0	0	
	УТГ – 1	2	1	до 14 дней		
	УТГ – 2	2	1	до 14 дней		
	УТГ – 3	2	1	до 14 дней		
	УТГ св. 3	2	2	до 14 дней		
	СС – 1	3	3	до 14 дней		
	СС – 2	3	3	до 14 дней		
	СС св. 2	5	4	до 14 дней		
	ВСМ	5	5	до 14 дней		
	Клубы/секции	10	10	до 14 дней		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС,	юноши/12-13 лет включительно	3	3	до 14 дней		
	юниоры/14-15 лет включительно	3	3	до 14 дней		
	молодежь/17-19 лет включительно	5	3	до 14 дней		
	взрослые/с 20 лет и старше	5		до 14 дней	до 5 дней, но не более 2 раз	Определяется администрацией организаций на текущий тренировочный год, в

ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)			5		в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно.						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организа ции	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	0	0	0
	УТГ – 1	3	1	1	1	1	2
	УТГ – 2	3	2	2	1	1	2
	УТГ – 3	3	2	1	1	2	2
	УТГ св. 3	3	3	2	1	2	3
	СС – 1	3	5	1	0	3	5
	СС – 2	4	5	1	0	4	5
	СС св. 2	4	5	1	0	4	5
	ВСМ	5	5	1	0	5	5
	Клубы секции /	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организа ции , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам спорта (Р еспублика нский ДРС,	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					
		В соответствии с требованиями ГВСМ					

ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении и ли местные ДРС, ЦПОР)	УФКиС	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста.

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

Виды сор	Обеспечение медалями						
	Мальчики (10-11 лет)	Юноши (12-13 лет)	Юниоры (14-15 лет)	Мужчины (16-17 лет)	Мужчины (18-19 лет)	Мужчины (20 лет и старше)	Ветераны (30 лет и старше)

евн ова ний	Кол -во ком пле кто в	Кол -во мед але й	Кол-во комплек тов	Кол -во мед але й	Кол-во комплек тов	Кол -во мед але й	Кол-во комплек тов	Кол -во мед але й	Кол-во комплек тов	Кол -во мед але й	Кол-во комплек тов	Кол -во мед але й	Кол-во комплек тов	Кол -во мед але й
Обл аст ные тур нир ы	9	36	9	36	9	36	9	36	0	0	8	32	8	32
Рес пуб лик анс кие тур нир ы	9	36	9	36	9	36	9	36	0	0	8	32	8	32
Оф ици аль ные обл аст ные сор евн ова ния	9	36	9	36	9	36	9	36	8	32	8	32	8	32
Оф ици аль ные рес пуб лик анс кие сор евн ова ния	9	36	9	36	9	36	9	36	8	32	8	32	8	32
Ме жду нар одн ые сор евн ова ния	9	36	9	36	9	36	9	36	8	32	8	32	8	32

Женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями													
	Девочки (10-11 лет)		Девушки (12-13 лет)		Юниорки (14-15 лет)		Женщины (16-17 лет)		Женщины (18-19 лет)		Женщины (20 лет и старше)		Ветераны (30 лет и старше)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
областные турниры	9	36	9	36	9	36	9	36	0	0	7	24	7	24
республиканские турниры	9	36	9	36	9	36	9	36	0	0	7	24	7	24
официальные областные соревнования	9	36	9	36	9	36	9	36	7	24	7	24	7	24
официальные республиканские соревнования	9	36	9	36	9	36	9	36	7	24	7	24	7	24
международные соревнования	9	36	9	36	9	36	9	36	7	24	7	24	7	24

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

Количество судей				

В и д ы соревнований	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	9	1	-	-	-
Областные турниры	9	1	-	-	-
Республикански е турниры	8	4	2	2	-
Официальные областные соревнования	8	2	2	1	-
Официальные республикански е соревнования	8	4	4	4	2

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:	45	Всестороннее физическое развитие через подвижные игры, эстафеты, элементы акробатики и общей физической подготовки. Приоритет — развитие ловкости, координации, гибкости, быстроты.
ОФП	33	Развитие общей физической подготовки: упражнения на силу, выносливость, гибкость, быстроту ; бег, прыжки, упражнения на координацию и баланс, кувырки, мостики.
СФП	12	Упражнения, направленные на подготовку к специфическим нагрузкам борьбы: передвижения в партере, выходы на спину, упражнения на удержание партнера, укрепление хвата.
Техническая	40	Ознакомление с основными положениями и движениями грэпплинга: базовые стойки, безопасные падения, перевороты, удержания, освобождения из захватов, выходы из партера.
Тактическая	10	Изучение простейших тактических действий: контроль позиции (гарда, маунт, боковое удержание), перемещение для

		улучшения позиции, элементарные комбинации из 2-3 движений.
Теоретическая	5	Основы истории и правил грэпплинга. Гигиенические требования к борцам. Режим дня спортсмена. Основы профилактики травматизма и базовые понятия о технике безопасности.
Психологическая	-	-
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	40	Формирование развития гибкости, ловкости, координации и выносливости. Прыжковые упражнения, беговые упражнения, игры на реакцию и баланс, прыжки на скакалке, упражнения на координационной лестнице. Укрепление мышц корпуса и хвата.
ОФП	28	Общая физическая подготовка: бег, прыжки, акробатические элементы (кувырки, перекаты, мостики), упражнения на силу (отжимания, подтягивания), упражнения на баланс и гибкость.
СФП	12	Специальные упражнения грэпплинга: передвижения в партере, выходы в доминирующие позиции, упражнения на удержание и контроль, силовые упражнения для хвата (канаты, полотенца), борьба в стойке и в партере с легким сопротивлением.
Техническая	45	Закрепление и развитие техники основных элементов: перевороты, проходы в ноги, выходы из партера, удержания, болевые и удушающие приемы (без полного завершения). Тренировка точности и стабильности выполнения технических действий в паре.
		Освоение простейших тактических комбинаций: контроль позиции (переходы

Тактическая	10	между гардом, маунтом, боком), комбинации из двух и более технических действий, атака и защита в различных позициях.
Теоретическая	4	Гигиенические требования для борцов. Режим дня спортсмена. Профилактика травм и заболеваний. Воспитание спортивной этики и уважения к сопернику. Основные правила соревнований и техники безопасности.
Психологическая	1	Формирование устойчивого интереса к грэпплингу, развитие уверенности и дисциплины, привитие привычки к регулярным тренировкам. Работа над вниманием и самоконтролем.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	35	Общеразвивающая программа. Совершенствование ловкости, координации, силы и гибкости. Игры с мячом (например, регби-мяч или баскетбол для ловкости), эстафеты, прыжки на скакалке, упражнения на координационной лестнице. Развитие общей выносливости и укрепление мышц корпуса.
ОФП	24	Общая физическая подготовка: бег, прыжки, гимнастические элементы (кувырки, мостики), упражнения на силу (отжимания, подтягивания), подвижные игры, упражнения на баланс и гибкость.
СФП	11	Специальные упражнения грэпплинга: передвижения в стойке и партере, упражнения на удержание и контроль, тренировка хвата (работа с полотенцами, канатом), бросковые движения на мягких снарядах, базовые перевороты и выходы из захватов.
		Совершенствование техники базовых приемов: перевороты, удержания, проходы в ноги, освобождение из удержаний.

Техническая	45	Освоение различных способов контроля в партере и стойке. Начальные техники болевых и удушающих приемов (в облегченной форме). Тренировка на стабильность и точность движений.
Тактическая	11	Основы тактики грэпплинга. Изучение простых комбинаций: переходы между позициями, базовые цепочки из 2–3 технических действий (например, проход — контроль — удержание) . Основы позиционного контроля.
Теоретическая	5	Режим дня спортсмена. Профилактика травм и заболеваний. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований по грэпплингу и техника безопасности.
Психологическая	3	Развитие волевых качеств: настойчивости, дисциплины, выдержки. Формирование уверенности и интереса к решению усложняющихся тренировочных задач. Умение работать в паре с разными соперниками.
Инструкторская и судейская Практика	1	Овладение базовой терминологией грэпплинга и правил соревнований. Применение терминов на тренировках (например, маунт, гард, сайд-контроль). Ознакомление с основами судейства.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	34	Укрепление здоровья и развитие физических и координационных качеств. Повышение функциональных возможностей организма. Особое внимание: развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений в стойке и партере, общей и специальной выносливости.

Офп	22	Бег на короткие и средние дистанции, прыжковые упражнения, упражнения на гибкость и силу корпуса, гимнастические элементы, функциональные тренировки (bigrее, планка, медболы).
Сфп	12	Специальные упражнения грэпплинга: ускоренные проходы в ноги, упражнения на контроль позиций (маунт, гард), укрепление хвата, борьба на время в различных положениях, бросковые движения с сопротивлением партнера.
Техническая	43	Совершенствование техники базовых и более сложных приемов . Освоение контратакующих действий (контроль в ответ на проходы, скрамблы). Совершенствование переводов в партер, удержаний, выходов из удержаний, улучшение техники болевых и удушающих приемов. Развитие техники защиты и контрприемов.
Тактическая	12	Совершенствование тактических комбинаций: переходы между позициями (например, гард — маунт — сабмишн), контратакующие действия, формирование индивидуального стиля ведения борьбы (акцент на борьбу в стойке, партере или универсальный стиль).
Теоретическая	5	Основные тенденции развития грэпплинга в казахстане и мире. Профилактика заболеваний и травматизма. Характеристика спортивной подготовки. Роль физической и специальной подготовки в достижении спортивного результата. Правила соревнований и изменения.
Психологическая	5	Обучение приемам самоконтроля. Управление предстартовым волнением на соревнованиях. Формирование уверенности в своих технических и тактических действиях. Развитие стрессоустойчивости.

Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков организации занятий: построение группы, подача команд, проведение разминки. Участие в судействе клубных и городских соревнований (в роли бокового или секретаря). Знание судейских жестов и терминов.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	30	Развитие быстроты, реакции и взрывной силы. Игры и упражнения на скорость принятия решений и быстроту движений (реакция на сигнал, парные игры). Тренировка силы с весом собственного тела (отжимания, подтягивания, выпрыгивания, канат). Особое внимание — скоростная и скоростно-силовая выносливость, быстрота передвижений в стойке и партере, игровая выносливость.
Офп	20	Упражнения на общую силу и выносливость, функциональные круговые тренировки, развитие гибкости и координации.
Сфп	10	Специальные упражнения грэпплинга: проходы с ускорением, укрепление хвата (канат, полотенце), борьба в ограниченных зонах (у стены, в углу), удержания на время, партнерские упражнения с сопротивлением.
Техническая	43	Совершенствование сложных технических элементов. Борьба со скованностью, развитие "хлесткости" и плавности движений в техниках. Совершенствование атакующих комбинаций (цепочки из нескольких приемов). Отработка переходов между позициями и комбинаций сабмишенов. Работа над улучшением защиты от атак.
Тактическая	15	Развитие тактического мышления: планирование действий в схватке, реагирование на действия соперника, комбинирование атак и защитных действий.

		Совершенствование тактических комбинаций и построение индивидуальной стратегии боя.
Теоретическая	6	Физические способности и их роль в грэпплинге. Основы планирования и самоконтроля спортивной подготовки. Основы тактики и тактической подготовки . Анализ собственных схваток. Правила соревнований и их изменения.
Психологическая	5	Закрепление установки на регулярные тренировки и соревнования. Развитие личных качеств (выдержка, решительность, стрессоустойчивость). Подготовка к большим нагрузкам на соревнованиях и в спаррингах.
Инструкторская и судейская Практика	1	Определение и исправление ошибок у партнеров. Развитие навыков индивидуальной работы с младшими спортсменами (помощь в разучивании техники). Участие в судействе официальных соревнований (в роли бокового, судьи-секундомера, секретаря). Знание судейских жестов и правил .
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	30	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты перемещений, "игровой " выносливости (работа в длинных схватках). Усиление роли специальной физической подготовки. Тренировка силы хвата, взрывной силы, гибкости и мобильности. Комплексные упражнения с партнером (носка, перенос веса, скрамблы).
ОФП	19	Комплексные тренировки на силу, выносливость, координацию и подвижность. Упражнения с собственным весом, работа на общую выносливость, упражнения на развитие гибкости (динамическая и статическая растяжка).

СФП	11	Специальные упражнения для грэпплинга: проходы в ноги с сопротивлением, борьба за контроль, тренировка выходов из удержаний, упражнения на устойчивость и баланс. Спарринги с заданными условиями.
Техническая	41	Повторение и совершенствование техники всех ранее изученных приемов. Повышение скорости и чистоты выполнения техник. Индивидуализация техники под стиль спортсмена. Изучение и отработка новых сложных техник: продвинутые переходы между позициями, сложные сабмишены, контрприемы, нестандартные выходы из удержаний. Развитие умения комбинировать приемы в цепочки, работа над плавностью и вариативностью атак.
Тактическая	17	Совершенствование тактических схем и комбинаций. Моделирование соревновательных ситуаций (работа с ограниченным временем или в проигрышной позиции). Развитие навыков стратегического мышления и адаптации к стилю соперника. Подготовка индивидуального плана на бой.
Теоретическая	6	Основы планирования собственной подготовки, ведение дневника тренировок и анализа боев. Изучение правил соревнований (включая изменения). Разбор техник и тактик, установка на бой. Разбор собственных и чужих схваток на видео. Основы восстановления и профилактика травм.
Психологическая	5	Развитие устойчивости к стрессу, чувства соперничества, уверенности в бою. Формирование активности, ответственности, умения преодолевать физический и психологический дискомфорт. Тренировка предстартовой концентрации и самоконтроля в схватке.
		Развитие навыков руководства группой на соревнованиях и

Инструкторская и судейская Практика	1	тренировках. Проведение разминок, демонстрация техник младшим. Участие в судействе соревнований по грэпплингу (в роли бокового судьи, старшего судьи, секретаря). Освоение судейской терминологии и жестов.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты перемещений, "игровой" выносливости и взрывной силы. Применение легких утяжелений (резинки, утяжеленные манжеты и жилеты). Увеличение роли специальной физической подготовки.
ОФП	12	Развитие силы, гибкости, координации и общей выносливости. Функциональные тренировки на все тело, упражнения с собственным весом, кардио-нагрузки.
СФП	12	Специальные упражнения для грэпплинга: контроль корпуса, силовые проходы, удержания, скрамблы, работа на укрепление шеи и хвата. Спарринги в заданных положениях.
Техническая	42	Повышение точности, стабильности и быстроты выполнения приемов. Расширение вариативности техники: разнообразные проходы в ноги, контрольные позиции, сабмишены из разных положений, переходы между позициями. Отработка вариантов контроля и контрприемов в зависимости от стиля соперника. Повышение скорости и чистоты техники в условиях сопротивления.
Тактическая	22	Разработка тактических планов на схватки с соперниками разных стилей (борцы, гارد-плееры, контратакеры и др.). Тренировка тактических комбинаций: навязывание своего стиля, контригра, защита преимущества.

		Анализ и моделирование соревновательных ситуаций.
Теоретическая	6	Планирование и контроль спортивной подготовки (ведение дневника тренировок). Основы спортивной психологии (предстартовое состояние, самоконтроль). Разбор технических и тактических действий. Разбор собственных и чужих боев на видео. Изучение правил соревнований и изменений в них.
Психологическая	5	Формирование психологической устойчивости, развитие волевых качеств, умения преодолевать усталость и давление соперника. Развитие боевого настроения и готовности к максимальной отдаче на соревнованиях. Тренировка самоконтроля и концентрации.
Инструкторская и судейская Практика	1	Составление собственных тренировочных планов, ведение дневника самоконтроля. Анализ тренировочных и соревновательных нагрузок. Проведение разминок и объяснение техник младшим спортсменам. Участие в судействе соревнований по грэпплингу (судья, старший судья, судья-секретарь).
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	Поддержание и развитие силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и быстроты перемещений. Рост доли специальной физической подготовки. Акцент на упражнения для повышения мощности, взрывной силы и устойчивости в борьбе.
ОФП	10	Развитие общей физической подготовленности: кардио-нагрузки, упражнения на силу и гибкость, функциональные тренировки на все тело.

СФП	14	Специальные упражнения для грэпплинга: работа на контроль и удержание позиции, развитие силы хвата и шеи, силовые проходы, взрывные броски, удержания, скрамблы. Спарринги с заданными условиями.
Техническая	38	Индивидуализация технической подготовки с учетом стиля, уровня, физики и психофизиологии спортсмена. Углубленная проработка любимых позиций и техник (проходы, удержания, сабмишены, выходы из контроля). Совершенствование переходов между позициями и контратакующих действий. Отработка техники в условиях сопротивления.
Тактическая	26	Спарринги и тренировочные схватки с выполнением конкретных тактических задач тренера. Разработка планов борьбы с соперниками разных стилей. Моделирование ситуаций соревнований. Развитие умения управлять ходом схватки (захват инициативы, выход из невыгодных положений).
Теоретическая	6	Изучение основ тактики и технико-тактической подготовки. Разбор схваток (своих и чужих). Разработка тактических комбинаций. Планирование и анализ подготовки. Изучение правил соревнований и их применение. Основы спортивной психологии и самоконтроля.
Психологическая	5	Формирование и развитие качеств, важных для спорта высоких достижений: управление эмоциями, стрессоустойчивость, мотивация на победу, серьезность и ответственность, самоанализ. Развитие уверенности и боевого настроя на соревнования.
Инструкторская и судейская Практика	1	Самостоятельное ведение дневника самоконтроля и анализа нагрузок. Проведение разминок и технических объяснений для младших. Участие в судействе

		учебных спаррингов и соревнований (судья, главный судья, секретарь).
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	22	Поддержание и развитие силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости на высоком уровне. Увеличение роли специальной физической подготовки. Акцент на развитие взрывной силы, устойчивости в стойке и партере, мощности захватов и выносливости в борьбе.
ОФП	9	Упражнения для общей выносливости, силы, гибкости и координации. Поддержание общей физической формы.
СФП	13	Специальные упражнения для грэпплинга: контроль и удержание позиции, проходы, броски, сабмишены, выходы из удержаний. Работа над силой хвата, шеи и корпуса. Упражнения с партнером и с утяжелениями.
Техническая	32	Совершенствование арсенала атакующих технических приемов. Углубленная проработка сложных технических элементов, контратак, переходов и сабмишенов. Отработка техники в условиях высокого сопротивления. Индивидуализация техник под стиль спортсмена (например: борьба в стойке, работа из гардов, доминирующие позиции и т.д.).
Тактическая	32	Разработка и реализация тактических планов для поединков с соперниками разных стилей. Моделирование соревновательных ситуаций. Спарринги с выполнением тактических заданий тренера. Разработка стратегий ведения поединка в зависимости от особенностей соперника и этапа схватки.
		Планирование и контроль подготовки. Тактический разбор

Теоретическая	7	собственных и чужих схваток. Разработка тактических комбинаций. Изучение правил соревнований. Основы спортивной психологии. Изучение стратегий ведения боя на разных этапах турниров.
Психологическая	6	Развитие морально-волевых качеств: устойчивость к стрессу, умение управлять эмоциями, концентрация и настрой на достижение результата. Овладение методами самоконтроля и саморегуляции на тренировках и соревнованиях. Поддержание высокой соревновательной мотивации.
Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков проведения тренировок для младших групп (проведение разминки, объяснение техник). Судейство учебных и официальных соревнований в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	20	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки для совершенствования технических и тактических навыков на высшем уровне. Увеличение интенсивности тренировок для поддержания физической формы.
ОФП	8	Развитие общей физической подготовки: поддержание выносливости, силы, гибкости и координации. Специальные тренировки для поддержания функциональных возможностей организма.
СФП	12	Специальные физические тренировки для грэпплинга, направленные на улучшение силы хвата, подвижности, выносливости и скорости реакции. Акцент на тренировку выносливости в партере, мощи захватов, улучшение работы с утяжелениями.

Техническая	32	Развитие индивидуального стиля борьбы. Совершенствование различных атакующих комбинаций, подач и промежуточных техник, таких как переходы, броски и сабмишены. Углубленная проработка всех техник на высоком уровне сложности.
Тактическая	34	Разработка тактических планов для схваток с конкретными соперниками разных стилей. Моделирование различных соревновательных ситуаций, анализ и корректировка тактики на основе разборов. Подготовка стратегии для турниров.
Теоретическая	7	Общие тенденции развития грэпплинга в мире и на международных турнирах. Тактический разбор игр, разработка тактических комбинаций. Установка на игру, разбор и оценка результата на основе анализа проведенных схваток.
Психологическая	6	Развитие самостоятельного мышления в тренировочном процессе, умение анализировать и корректировать собственные действия. Поддержка высокой психологической устойчивости в стрессовых ситуациях и во время высокоинтенсивных тренировок.
Инструкторская и судейская Практика	1	Выявление и исправление ошибок в технике других спортсменов. Помощь тренерам и младшим спортсменам в обучении и совершенствовании техник. Знание основных правил соревнований, системы проведения турниров, ведение протоколов. Судейство соревнований (командных, одиночных и парных).
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов

На этапах спортивной подготовки

		Единица	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			

№	Упражнения	измерения	Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчики	Оценка	Девочка	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1	Бег на 1,5 км	минуты	7,0	10	8,0	10	6,0	10	7,0	10
			7,5	5	8,5	5	6,5	5	7,5	5
			Более 7,5	0	Более 8,5	0	Более 6,5	0	Более 7,5	0
1.2	Подтягивания / Отжимания	повторения	8	10	20	10	12	10	25	10
			6	5	15	5	10	5	20	5
			Менее 6	0	Менее 15	0	Менее 10	0	Менее 20	0
1.3	Планка	секунды	60	10	60	10	90	10	90	10
			45	5	45	5	60	5	60	5
			Менее 45	0	Менее 45	0	Менее 60	0	Менее 60	0
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1	Позиционная борьба	минуты	1	10	1	10	1,5	10	1,5	10
2.2	Знание приема "рычаг локтя"						1	5	1	5
2.3	Знание приема "треугольник"		1	5	1	5	1	5	1	5
2.4	Знание позиции "маунт"		1	5	1	5	1	5	1	5
2.5	Знание позиции "бэк маунт"		1	5	1	5	1	5	1	5

Для групп начальной подготовки

Для групп учебно-тренировочных, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнени я	Единица измерения	Норматив				
				мальчики	Оценка	девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Бег на 30 м	секунды		4,6	10	5	10
				5	5	5,5	5
				Более 5	0	Более 5,5	0
1.2.		раз		25	10	20	10
				20	5	15	5

	Берпи (bupree) за 1 мин			Менее 20	0	Менее 15	0
2. Нормативы специальной подготовки							
2.1.	Стойка и борьба с удержанием (позиционная борьба)	секунды		60	10	50	10
2.2.	Удушающие приемы	количество		10	10	10	10
				7	5	7	5
				5	2	5	2
2.3.	Болевые приемы на ноги	количество		7	10	7	10
				5	5	5	5
				2	0	2	0
2.4	Болевые приемы на руки	количество		5	10	5	10
				3	5	3	5
				2	0	2	0

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Борцовский мат	Квадратный метр	200
2	Мешки для отработки бросков	штука	10
3	Мечи для тренировки (мешки с песком)	штука	4
4	Эспандеры для силовой подготовки	штука	10
5	Скакалки для разминки	штука	10
6	Спортивные бутылки для воды	штука	20
7	Шведская стенка	штука	5
8	Турник	штука	2
9	Канат	штука	2
10	Тейп (2 см ширина)	метр	20
11	Жгуты спортивные	штука	10

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Рашгارد	штука	20
2	Шорты	штука	20
3	Лосины	штука	20

4	Капы	штука	20
5	Спортивные сумки для экипировки	штука	20
6	Фиксаторы для голеностопа	штука	5
7	Фиксаторы коленных суставов	штука	5
8	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	5

Примечание: количество наименований представлено из расчета на учебную группу

Приложение 51
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по джиу-джитсу

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по джиу-джитсу.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	16	832
	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	32	1664
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)				
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международн ы м соревнования м	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановите л ь н ы е мероприятия	Мероприятия д л я комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	до 14 календ	до 14 календ	до 10 дней	2 раза в год, 5 дней	
	УТГ – 2	до 14 календ	до 14 календ	до 10 дней	2 раза в год, 5 дней	
	УТГ – 3	до 14 календ	до 14 календ	до 10 дней	2 раза в год, 5 дней	
	УТГ св. 3	до 21 календ	до 14 календ	до 10 дней	2 раза в год, 5 дней	
	СС – 1	до 21 календ	до 18 календ	до 10 дней	2 раза в год, 5 дней	
	СС – 2	до 24 календ	до 18 календ	до 18 дней	2 раза в год, 5 дней	
	СС св. 2	до 24 календ	до 21 календ	до 18 дней	2 раза в год, 5 дней	
	ВСМ	до 24 календ	до 21 календ	до 18 дней	2 раза в год, 5 дней	
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е	U-13, U-15	до 14 календ	до 14 календ	до 10 дней	2 раза в год, 5 дней	
	U-17	до 24 календ	до 21 календ	до 18 дней	2 раза в год, 5 дней	
	U-20	до 24 календ	до 21 календ	до 18 дней	2 раза в год, 5 дней	

подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Взрослые	до 24 календ	до 21 календ	до 18 дней	2 раза в год, 5 дней	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	U-13, U-15	до 14 календ	до 14 календ	до 10 дней	2 раза в год, 5 дней	
	U-17	до 24 календ	до 21 календ	до 18 дней	2 раза в год, 5 дней	
	U-20	до 24 календ	до 21 календ	до 18 дней	2 раза в год, 5 дней	
	Взрослые	до 24 календ	до 21 календ	до 18 дней	2 раза в год, 5 дней	
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

	Этап подгото	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
							УТС к республ

Тип организации	Вки / возраст	Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	У Т С к международным соревнованиям	и канским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	2	2	4	4	2	2
	УТГ – 2	2	2	4	4	2	2
	УТГ – 3	3	3	4	4	3	3
	УТГ св. 3	3	3	4	4	3	3
	СС – 1	4	4	4	4	4	4
	СС – 2	4	4	4	4	4	4
	СС св. 2	4	4	6	6	4	4
	ВСМ	6	6	6	6	4	4
	Клубы / секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	6	6	6	6	6	6
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд области	U-13, U-15	3	5	6	6	6	6
	U-17	6	6	6	6	6	6
	U-20	6	4	4	4	8	4

й , городов республ иканско г о значени я и столицы п о видам спорта (Республ икански й ДРС, ЦОП, ЦСП, трениро вочные центры, Управле нии или местные ДРС, ЦПОР)	Взрослы е	6	6	6	6	6	6
Спортив н ы е федерац и и , организа ции, организ ующие соревно вания по военно- приклад ным и служебн о-прикл адным видам спорта, ведомст венные спортив н ы е обществ а и обществ енные объедин ения, центры физичес							

к о й культур ы , осущест вляющи е развитие физичес к о й культур ы и спорта							

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста.

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

Виды соревно вания	Обеспечение медалями									
	12-13		14-15		16-17		18-20		С 18 лет	
	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей
Областн ы е соревно вания	30	120	27	108	24	96	21	84	28	112
Республ икански е соревно вания	30	120	27	108	24	96	21	84	28	112
Официа льные областн ы е соревно вания	30	120	27	108	24	96	21	84	28	112
Официа льные республ икански е соревно вания	30	120	27	108	24	96	21	84	28	112
Междун ародные	30	120	27	108	24	96	21	84	28	112

соревнования										

Женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	12-13		14-15		16-17		18-20	с 18 лет		
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные соревнования	30	120	27	108	24	96	21	84	28	112
Республиканские соревнования	30	120	27	108	24	96	21	84	28	112
Официальные областные соревнования	30	120	27	108	24	96	21	84	28	112
Официальные республиканские соревнования	30	120	27	108	24	96	21	84	28	112
Международные соревнования	30	120	27	108	24	96	21	84	28	112

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

Виды соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту 1 категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	Судья международной категории
Районные турниры	10	6	6		

Областные турниры	10	6	3	1	
Республиканские турниры	16	10	5	2	
Официальные областные соревнования	16	10	4	2	10
Официальные республиканские соревнования	18	15	6	3	10

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной

Подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Общая физическая подготовка	50-64	Общеподготовительные упражнения: шеренга, дистанция, построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.
Специальная физическая подготовка	18-23	Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы)
Техническая, тактическая подготовка	15-23	Техника падений (укемиваза); Основные стойки (сизей); Техника передвижений (синтай); Техника поворотов и подворотов; Техника захватов (кумиката); Техника освобождения от захватов; Техника ударов (атэмиваза); Комбинации ударов (связки); Техника защит от ударов (укеваза); Техника борьбы лежа (неваза) и т.п. Тактика: сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие); выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в учебном поединке; использование опережающих действий (захватов); проведение в учебном поединке в борьбе определенного вида удержания; анализ проведенного учебного поединка (свои технические действия, технические действия противника).

Теоретическая и психологическая подготовка	2-4	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях джиу-джитсу; История возникновения вида спорта "джиу-джитсу" и его развитие. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Режим дня и питание. Самостраховка. Профилактика травматизма.
инструкторская и судейская практика	-	
всего	100%	
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	46-60	Общеподготовительные упражнения: шеренга, дистанция, построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.
Специальная физическая подготовка	18-23	Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы)
Техническая, тактическая подготовка	20-28	Техника падений (укемиваза); Техника освобождения от захватов; Техника ударов (атэмиваза); Техника защиты от ударов (укеваза); Комбинации с использованием техники бросков (нагеваза); Техника борьбы лежа (неваза) и т.п. Тактика: сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие); использование опережающих действий (захватов); проведение в учебном поединке в борьбе лежа определенного вида удержания; анализ проведенного учебного поединка (свои технические действия, технические действия противника); выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в учебном поединке.
		безопасность на учебно-тренировочных занятиях

Теоретическая и психологическая подготовка	2-4	джиу-джитсу; история возникновения вида спорта "джиу-джитсу" и его развитие. гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. режим дня и питание. самостраховка. профилактика травматизма. строение тела и т.п.
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100%	
учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	примерное % соотношение	содержание работ
Общая физическая подготовка	36-48	Общеподготовительные упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, Дистанция, построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног , для шеи И туловища, для всех групп мышц .
Специальная физическая подготовка	20-26	Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы)
Техническая, тактическая подготовка	24-30	Техника освобождения от захватов; техника ударов (атэмиваза); техника защиты от ударов (укеваза); техника борьбы лежа (неваза) и т.п. Тактика: сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие, Наблюдение поединков с другими борцами, оценка предпочтений противника в выборе техники); использование опережающих действий (ударов, захватов); проведение в учебном поединке заранее намеченного приема; составление тактического плана проведения учебного поединка с анализом после Его проведения; анализ проведенных соревновательных поединков (темп, проведенные технических действия, ошибки, результат).

Теоретическая и психологическая подготовка	4-5	Проведение вводных лекций и бесед: "что такое спорт", "поведение в коллективе", "психология победы и поражения". Анализ соревнований. Терминология. Методика обучения и тренировки; планирование подготовки.
Инструкторская и судейская практика	1-2	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;
Всего	100%	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	36-48	Общеподготовительные упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, Дистанция, построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи И туловища, для всех групп мышц.
Специальная физическая подготовка	20-26	Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы)
Техническая, тактическая подготовка	24-30	Техника ударов (атэмиваза) и защиты от ударов (укеваза); Техника защиты от ударов с броском; Техника борьбы лежа (неваза); Дополнительно: две схватки по правилам дзюдо; два спарринга по правилам джиу-джитсу. Тактика – проведения технических действий (комбинации с использованием приемов из различных разделов техники джиу-джитсу (например: атемиваза-нагеваза, нагеваза-атамеваса, кансетсуваза-шимеваза), днонаправленные и разнонаправленные комбинации из раздела нагеваза (например:

		зацеп изнутри (оучи-гари) - боковая подсечка (деаси- бараи; оучи-гари (зацеп изнутри) – передняя подножка (тай-отоси) и т.п.); тактика ведения поединка; тактика участия в соревнованиях.
Теоретическая и психологическая подготовка	4-5	Организация и содержание занятий; Планирование подготовки; Контроль и учет подготовки; Отбор в сборные команды; Анализ участия в соревнованиях.
Инструкторская и судейская практика	1-2	Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	24-32	Общеподготовительные упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, Дистанция, построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног , для шеи И туловища, для всех групп мышц .
Специальная физическая подготовка	24-30	Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы)
		Техника защиты от оружия; Техника борьбы лежа (неваза); Комбинации ударов (связки) и т.п. Тактика проведения технических действий (расширение технико-тактическом арсенала борца джиу-джитсу (за счет увеличения числа комбинаций с использованием приемов из различных разделов техники джиу-джитсу, однонаправленных

Техническая, тактическая подготовка	32-42	комбинаций и разнонаправленных комбинаций из раздела (нагеваза), контратакующих приемов); Тактика ведения поединка (сбор информации о противниках, построение моделей соревновательных поединков с конкретными противниками, коррекция модели, анализ проведенных поединков, соответствия проведенного поединка ранее построенной модели).
Теоретическая и психологическая подготовка	3-4	Прогнозирование спортивных результатов; Планирование подготовки; Правила соревнований; Задачи тренировки; Анализ участия в соревнованиях
Инструкторская и судейская практика	1-2	Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; Формирование навыков наставничества;
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	24-32	Общеподготовительные упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, Дистанция, построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног , для шеи И туловища, для всех групп мышц .
Специальная физическая подготовка	24-30	Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы)
Техническая, тактическая подготовка	32-42	Техника ударов (атэмиваза) и защиты от ударов (укеваза); Техника защиты от ударов ножом; Техника защиты от ударов палкой и т.п. Тактика проведения технических действий (расширение технико-тактическом арсенала борца джиу-джитсу (за счет увеличения числа комбинаций с использованием приемов из однонаправленных и

		разнонаправленных комбинаций, контратакующих приемов, опережающих атакующих действий, повторных атак и т.д.); тактика ведения поединка; тактика участия в соревнованиях.
Теоретическая и психологическая подготовка	3-4	Возрастные периоды подготовки; Динамика формирования спортивного мастерства; Планирование спортивной подготовки; Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания,
Инструкторская и судейская практика	3-4	Инструкторская практика - проведение разминки, заключительной части тренировки , проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях. Судейская практика - судейство соревнований в качестве уголовного судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	20-23	Общеподготовительные упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, Дистанция, построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног , для шеи И туловища, для всех групп мышц .
Специальная физическая подготовка	23-29	Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы)
		Атакующие и защитные комбинации (связки); Техника защиты от оружия; Дополнительно: спарринг по правилам джиу-джитсу со сменой партнеров, время спарринга по усмотрению аттестационной комиссии.

Техническая, тактическая подготовка	46-54	Тактика - в тактической подготовке спортсменов должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения состязательной борьбы, так как его тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности.
Теоретическая и психологическая подготовка	2-3	Моделирование соревновательной деятельности; Методика обучения ; Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации.
Инструкторская и судейская практика	2-3	Инструкторская практика - Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке; Судейская практика - Продолжительность поединка. Судейство соревнований
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	20-23	Общеподготовительные упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, Дистанция, построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног , для шеи И туловища, для всех групп мышц .
Специальная физическая подготовка	23-29	Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы)
		Атакующие и защитные комбинации (связки); Техника защиты от оружия; Дополнительно: спарринг по правилам джиу-джитсу со сменой

Техническая, тактическая подготовка	46-54	партнеров, время спарринга по усмотрению аттестационной комиссии. Тактика - в тактической подготовке спортсменов должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения состязательной борьбы, так как его тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности.
Теоретическая и психологическая подготовка	2-3	Моделирование соревновательной деятельности; Методика обучения ; Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации.
Инструкторская и судейская практика	2-3	Инструкторская практика - Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке; Судейская практика - Продолжительность поединка. Судейство соревнований
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	18-22	Общеподготовительные упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, Дистанция, построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног , для шеи И туловища, для всех групп мышц .
Специальная физическая подготовка	19-24	Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы)
		Атакующие и защитные комбинации (связки); Техника защиты от оружия; Дополнительно: спарринг по

Техническая, тактическая подготовка	46-54	правилам джиу-джитсу со сменой партнеров, время спарринга по усмотрению аттестационной комиссии. Тактика - в тактической подготовке спортсменов должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения состязательной борьбы, так как его тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности.
Теоретическая и психологическая подготовка	2-3	Моделирование соревновательной деятельности; Методика обучения ; Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации.
Инструкторская и судейская практика	2-3	Инструкторская практика - Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке; Судейская практика - Продолжительность поединка. Судейство соревнований
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	18-22	Общеподготовительные упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, Дистанция, построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног , для шеи И туловища, для всех групп мышц .
Специальная физическая подготовка	19-24	Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы)
		Включает весь арсенал приемов и действий из предыдущих этапов спортивной подготовки с учетом

Техническая, тактическая подготовка	46-54	углубленного акцента на индивидуальные особенности каждого спортсмена
Теоретическая и психологическая подготовка	2-3	Волевая подготовка: развитие волевых качеств (решительности, настойчивости, выдержки, смелости); Проведение поединков с моделированием ситуаций, приближенных к реальным соревнованиям; Выполнение заведомо сложных технических действий в поединке с более сильным противником и т.п.;
Инструкторская и судейская практика	2-3	Инструкторская практика - Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке; Судейская практика - Продолжительность поединка. Судейство соревнований
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерений	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчики	Оценка	Девочка	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Бег на 30 м	секунды	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			Более 7,3	0	Более 7,5	0	Более 6,7	0	Более 6,8	0
1.2.	Челночный бег 3х10 м	секунды	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			Более 10,8	0	Более 11,3	0	Более 10,0	0	Более 10,9	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			Менее 115	0	Менее 110	0	Менее 120	0	Менее 110	0
2. Нормативы специальной физической подготовки										
	Сгибание и разгибание		8	10	6	10	12	10	8	10
			5	5	5	5	10	5	6	5

2.1.	ие рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Менее 5	0	Менее 3	0	Менее 10	0	Менее 6	0
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	10	+3	10	+4	10	+5	10
			+1	5	+2	5	+3	5	+4	5
			Менее +1	0	Менее +2	0	Менее +3	0	Менее +4	0

Для групп учебно-тренировочных

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бегна 30 м	секунды	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			Более 6,0	0	Более 6,3	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	150	10	140	10
			140	5	130	5
			Менее 140	0	Менее 130	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	10	10	8	10
			8	5	5	5
			Менее 8	0	Менее 8	0
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4	10	+4	10
			+3	5	+3	5
			Менее +3	0	Менее +3	0
2.3.	Наклоны туловища из положения	Количество раз	35	10	30	10
			30	5	25	5

	лежа на спине , колени согнуты		Менее 30	0	Менее 25	0

Для групп спортивного совершенствования

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бегна 30 м	секунды	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			Более 6,0	0	Более 6,3	0
1.2.	Челночный бег 3х10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Бегна 200 м	секунды	35	10	40	10
			40	5	45	5
			Более 40	0	Более 45	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	35	10	20	10
			30	5	25	5
			Менее 30	0	Менее 25	0
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	200	10	185	10
			190	5	175	5
			Менее 190	0	Менее 175	0
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	35	10	30	10
			30	5	25	5
			Менее 30	0	Менее 25	0

Для групп высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бегна 30 м	секунды	5	10	5,8	10
			5,2	5	5,5	5
			Более 5,2	0	Более 5,5	0
1.2.	Челночный бег 3х10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Бегна 200 м	секунды	40	10	35	10
			35	5	40	5
			Более 35	0	Более 40	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
			50	10	45	10

2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	45	5	40	5
			Менее 45	0	Менее 40	0
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	250	10	230	10
			230	5	215	5
			Менее 230	0	Менее 215	0
2.3.	Поднимание прямых ног из виса на перекладине до ее касания	Количество раз	20	10	15	10
			15	5	10	5
			Менее 15	0	Менее 10	0
2.4.	Подтягивание в висе на перекладине	Количество раз	15	10	10	10
			10	5	8	5
			Менее 10	0	Менее 8	0

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Болгарский мешок	шт.	6
2	Жгут тренировочный	шт.	20
3	Борцовский ковер 12*12 с матами	шт.	2-3
4	Канат для подтягивания	шт.	2
5	Чучело (манекен)	шт.	6
6	Фитнесс мяч	шт.	10
7	велотренажер	шт.	4
8	Штанга со скамьей	шт.	4
9	гири 8 кг. 16 кг. 24 кг. 32 кг.	шт.	16

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Рашгارد и шорты (комплект)	шт.	60
2	Кимоно	шт.	60
3	Спортивный костюм футболка и шорты	шт.	60
4	кроссовки	шт.	60
5	футболка	шт.	60
6	шорты	шт.	60

Примечание: количество наименований рассчитано на учебную группу.

Национальный стандарт спортивной подготовки по хоккею с мячом

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по хоккею с мячом.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (с спортивные школы, интернаты,	НП – 1	12	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	10	18	936
	УТГ св. 3	10	20	1040
	СС – 1	6	24	1248

спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	СС – 2	6	26	1352
	СС св. 2	6	28	1456
	ВСМ	5	36	1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	U-15,U-17,U-19, U-23, взрослые	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международн ы м соревнования м	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановите ль н ы е мероприятия	Мероприятия д л я комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0		
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	15	10	до 12 дней	2	
	УТГ – 2	15	15	до 12 дней	2	
	УТГ – 3	20	15	до 12 дней	2	
	УТГ св. 3	20	15	до 12 дней	2	
	СС – 1	24	18	до 12 дней	2	
	СС – 2	24	18	до 12 дней	2	
	СС св. 2	24	18	до 12 дней	2	
	ВСМ	24	18	до 12 дней	2	
	Клубы/секции	24	18	до 12 дней	2	
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	U-15,U-17,U- 19, U-23, взрослые	24	18	до 12 дней	2	
Спортивные федерации, организации, организующи е						

соревнования п о военно-прикл адным и служебно-при кладным видам спорта, ведомственны е спортивные общества и общественны е объединения, центры физической культуры, осуществляю щие развитие физической культуры и спорта						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с портивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	2	2	4	4	2	2
	УТГ – 2	2	2	4	4	2	2
	УТГ – 3	3	3	4	4	3	3
	УТГ св. 3	3	3	4	4	3	3
	СС – 1	4	4	4	4	4	4
	СС – 2	4	4	4	4	4	4
	СС св. 2	4	4	6	6	4	4
	ВСМ	4	4	6	6	4	4
	Клубы секции /	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и ,	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					

осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организац и , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам спорта ((Республика нский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, Управлении и л и местные ДРС, ЦПОР)	РЦОП УФКиС	В соответствии с требованиями ГСС св 2 В соответствии с требованиями ГВСМ
Спортивные федерации, организац и , организующ и е соревнован и я по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Виды соревнований	Девочки 7-11 лет		Юноши 12-16 лет		Юниорки 17-19 лет		Молодежь 20-23 года		Взрослые с 23 лет	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	3	54	6	108	3	54	3	54	3	54
Республиканские турниры	3	54	6	108	3	54	3	54	3	54
Официальные областные соревнования	3	54	6	108	3	54	3	54	3	54
Официальные республиканские соревнования	3	54	6	108	3	54	3	54	3	54
Международные соревнования	3	54	6	108	3	54	3	54	3	54

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту i категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	4	4	-	-	-
Областные турниры	4	4	-	-	-
Республиканские турниры	2	3	5	1	-

Официальные областные соревнования	2	3	4	1	-
Официальные республиканские соревнования	3	3	5	2	-

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:	50	Базовое физическое развитие, построение фундамента офп.
ОФП	35	
СФП	15	
Техническая	48	Освоение основ техник катания на коньках.
Тактическая		
Теоретическая	2	Физическая культура и спорт в казахстане. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Теоретические основы выполнения технических элементов.
Психологическая	-	-
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	32	Развитие гибкости, ловкости, двигательнo-координационных способностей. Подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения .
ОФП	22	
СФП	10	
Техническая	48	Освоение основ техник катания на коньках и техника владения клюшкой.
Тактическая	16	Индивидуальная тактика.
Теоретическая	2	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в

		спорте. Воспитание нравственных качеств спортсмена. Техника игры и техническая подготовка.
Психологическая	2	Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, нормирование установки на тренировочную деятельность.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	36	Общеразвивающая программа, совершенствование развития ловкости и координации.
ОФП	24	
СФП	12	Использование игр с мячом (футбол, баскетбол, теннис и др.).
Техническая	46	Освоение основ техник владение клюшкой, передачи и ударов.
Тактическая	14	Основы тактики игры. Изучение простых комбинаций.
Теоретическая	2	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований.
Психологическая	2	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач.
Инструкторская и судейская Практика	-	
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	36	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей спортсменов по повышению функциональных возможностей их организма. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.
ОФП	22	
СФП	14	
Техническая	46	Совершенствование игры в защите. Владение клюшкой, передачи и ударов.

Тактическая	14	Совершенствование различных тактических комбинаций. Формирование индивидуального стиля игры.
Теоретическая	2	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки. Роль физической и специальной подготовки спортсмена.
Психологическая	2	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств.
Инструкторская и судейская Практика		
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	28	Преимущественное развитие быстроты и реакции. Игры на развитие скорости. Тренировка силы, с использованием веса тела.
ОФП	18	Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.
СФП	10	
Техническая	40	Совершенствование атакующих комбинаций.
Тактическая	26	Совершенствование индивидуальной и групповой тактики.
Теоретическая	3	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки.
Психологическая	2	Закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
Инструкторская и судейская Практика	1	Тренировочные игры.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	28	Развитие скоростной и
ОФП	17	скоростно-силовой выносливости,

СФП	11	быстроты передвижений, игровой выносливости. Увеличение роли специальной физической подготовки.
Техническая	33	Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Совершенствование атакующих комбинаций.
Тактическая	26	Совершенствование тактических комбинаций. Моделирование соревновательных ситуаций.
Теоретическая	8	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Техничко-тактическая подготовка. Установка на игру и разбор результатов игры.
Психологическая	4	Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.
Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков по руководству командой на соревнованиях. Изучения правила игры.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости и быстрой силы. Увеличение роли специальной физической подготовки.
ОФП	12	
СФП	12	Совершенствование игры в нападении. Владение клюшкой, передачи и ударов.
Техническая	33	
Тактическая	30	Составление тактических планов с конкретными противниками разных стилей.
		Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и специальная психологическая

Теоретическая	8	подготовка. Тактический разбор игр, разработка тактических комбинаций. Установка на игру и разбор результатов игры.
Психологическая	4	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно составлять план тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Проведение анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и игровой выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	10	
СФП	14	
Техническая	33	Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений.
Тактическая	30	Тренировочные игры, с выполнением тактических установок тренера.
Теоретическая	8	Общая и специальная психологическая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Тактический разбор игр, разработка тактических комбинаций. Установка на игру и разбор результатов игры

Психологическая	4	Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.
Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе учебных игр в качестве секретаря, главного судьи.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	22	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и игровой выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	9	
СФП	13	
Техническая	32	Совершенствование катания на коньках, передач и ударов.
Тактическая	32	Составление тактических планов с конкретными противниками разных стилей.
Теоретическая	7	Общая и специальная психологическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Тактический разбор игр, разработка тактических комбинаций. Установка на игру и разбор результатов игры.
Психологическая	6	Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов
		Привитие навыков организации и проведения тренировочных

Инструкторская и судейская Практика	1	занятий в младших группах. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, главного секретаря.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	22	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки, как базы для совершенствования игры.
ОФП	10	
СФП	12	
Техническая	35	Развитие индивидуального и командного стиля игры.
Тактическая	30	Разработка индивидуальных тактических планов к конкретным соперникам, разбор игры и подготовка тактической стратегии .
Теоретическая	8	Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор игр, разработка тактических комбинаций. Установка на игру и разбор результатов игры
Психологическая	4	Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать.
Инструкторская и судейская Практика	1	Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами. Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и приемов . Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований .
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчики	Оценка	Девочки	Оценка

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Бег на 30 м	секунды	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			Более 7,3	0	Более 7,5	0	Более 6,7	0	Более 6,8	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			Более 10,8	0	Более 11,3	0	Более 10,0	0	Более 10,9	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			Менее 115	0	Менее 110	0	Менее 120	0	Менее 110	0
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8	10	6	10	12	10	8	10
			5	5	5	5	10	5	6	5
			Менее 5	0	Менее 3	0	Менее 10	0	Менее 6	00

Примечание: спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению.

Для учебно-тренировочных групп

№	Упражнения	Единица Измерения	Норматив до года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	Секунды	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			Более 6,0	0	Более 6,3	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	Секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Сантиметры	150	10	140	10
			140	5	130	5
			Менее 140	0	Менее 130	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	10	10	8	10
			8	5	5	5
			Менее 8	0	Менее 8	0
			35	10	30	10

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	Секунды	5	10	5,8	10
			5,2	5	5,5	5
			Более 5,2	0	Более 5,5	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	Секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Бег на 200 м	Секунды	40	10	35	10
			35	5	40	5
			Более 35	0	Более 40	0

2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	50	10	45	10
			45	5	40	5
			Менее 45	0	Менее 40	0
2.2.	Бег на коньках 30м. С мячом	Секунды	5,5	10	7,3	10
			5,8	5	7,8	5
			Менее 5,5	0	Менее 6,9	0
2.3	Бег на коньках 30м. С места	Секунды	4,9	10	6,8	10
			5,2	5	7,2	5
			Менее 5,5	0	Менее 6,9	0
2.4.	Подтягивание в висе на перекладине	Количество раз	15	10	10	10
			10	5	8	5
			Менее 10	0	Менее 8	0

Примечание: спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению.

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Обеспечение спортивной экипировкой

[illegible]

[illegible]

8	Маска защитная вратаря (сталь)	шт ук а	че ло ве к	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
9	Защита шей вратаря (пластмасса)	шт ук а	че ло ве к	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-
10	Ракетная защита вратаря	шт ук а	че ло ве к	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-
11	Коньки вратаря (с лезв	па ра	че ло ве к	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-

[illegible]

15	к иг ро ка	шт ук а	ве к	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-
16	Щ ит ки иг ро ка	па ра	че ло ве к	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-
17	На пл еч ни ки иг ро ка	па ра	че ло ве к	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-
18	На ло ко тн ик и иг ро ка	па ра	че ло ве к	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-
19	На ко ле нн ик и иг ро ка	па ра	че ло ве к	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-
20	Го ле но ст оп ы	па ра	че ло ве к	-	-	-	-	1	2	1	1	-	-
21	Ш ор ты иг ро ка	шт ук а	че ло ве к	1	2	1	1	1	1	2	1	-	-
22	По яс дл я		че ло	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

42	ед сез он ны й (футболка, шорты)	ко мп ле кт	че ло ве к	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
43	Кроссовки спортивные зимние	па ра	че ло ве к	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
44	Плавательные шорты	шт ук а	че ло ве к	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
45	Шарф	шт ук а	че ло ве к	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
46	Перчатки вязанные	па ра	че ло ве к	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

Наимен	Единицы обеспечения (	Нормы обеспечения				
		По этапам подготовки				Тренеров, тренеров-п
				Спорт ивного соверш	Высшего спортивног	

№ п/п	ов	ан	ие	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки), комплект и т.п.)				человек, учащийся, тренер, учебная группа и т.п.)				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		енство вания		о мастерства		реподавателей	
												Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Количество	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1				Клюшка игровая	штук	а	человек	15	1	30	1	50	1	70				1		-	
2				Клюшка игровая	штук	а	человек	15	1	30	1	50	1	70				1		-	
3				Трубы хоккейные	штук	а	человек	15	1	30	1	50	1	70				1		-	
4				Клюшка			человек	10	1	10	1	10	1	10				1		-	

	ьн ый	гр уп па									-	
26	Эс па нд ер (жг ут)	шт ук а гр уп па	уч еб на я гр уп па	10	2	10	2	10	2	10	2	-
27	Ра кет ки те нн ис ны е	па ра гр уп па	уч еб на я гр уп па	10	2	10	2	10	2	10	2	-
28	Во ро та хо кк ей ны е	шт ук а гр уп па	уч еб на я гр уп па	2	5	2	5	2	5	2	5	-
29	Се тка дл я во ро т	шт ук а гр уп па	уч еб на я гр уп па	2	2	2	2	2	2	2	2	-

Приложение 53
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по смешанному боевому единоборству ММА

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по единоборству ММА.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	12	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	6	26	1352
	СС св. 2	4	28	1456
	ВСМ	3	32	1664
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов	Юноши и дев/до 15 лет включительно	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/		
	Юниоры /16-17 лет включительно			
	молодежь/18-20 лет включительно			

республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	взрослые/21 года и старше	этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	14	10	7	2	
	УТГ – 2	14	15	10	2	
	УТГ – 3	20	15	10	2	
	УТГ св. 3	20	15	15	2	
	СС – 1	21	18	15	2	
	СС – 2	21	18	18	3	

клубы всех видов, спортивные секции)	СС св. 2	24	18	18	3	Определяется администрацией организаций на текущий тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	ВСМ	24	18	18	3	
	Клубы/секции	15	15	до 14 дней		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Юноши и дев 14-15 лет	21		10	5	
	Юниоры 16-17 лет	24		10	5	
	Молодежь 18-20 лет	24		10	5	
	Взрослые 21+	24		10	5	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляю						

щие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к Междунаро д н ы м соревнованиям	УТС к республика нским соревнованиям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	0	0	0
	УТГ – 1	2	2	4	4	2	2
	УТГ – 2	2	2	4	4	2	2
	УТГ – 3	3	3	4	4	3	3
	УТГ св. 3	3	3	4	4	3	3
	СС – 1	4	4	4	4	4	4
	СС – 2	4	4	4	4	4	4
	СС св. 2	4	4	6	6	4	4
	ВСМ	4	4	6	6	4	4
	Клубы секции /	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	Юноши и дев 14-15 лет	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ы х команд Р К , организаци и , осуществля ю щ и е подготовку команд	Юниоры 16-17 лет	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	Молодежь 18-20 лет	В соответствии с требованиями ГСС св 2					

областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республика нский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, Управлении и л и местные ДРС, ЦПОР)	Взрослые 21+	В соответствии с требованиями ГВСМ
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован и я по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста.

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

мужчины (личные, парные, командные соревнования)

Виды соревнований	Обеспечение медалями							
	Юноши (14-15 лет)		Юниоры (16-17 лет)		Молодежь (не старше 21 года)		Взрослые (22 года и старше)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	9	36	11	44	12	48	12	48
Республиканские турниры	9	36	12	44	12	48	12	48
Официальные областные соревнования	9	36	12	44	12	48	12	48
Официальные республиканские соревнования	9	36	12	44	12	48	12	48
Международные соревнования	9	36	12	44	12	48	12	48

Женщины (личные, парные, командные соревнования)

Виды соревнований	Обеспечение медалями							
	Юноши (14-15 лет)		Юниоры (16-17 лет)		Молодежь (не старше 21 года)		Ветераны (35 лет и старше)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	9	36	8	32	8	32	8	32
Республиканские турниры	9	36	8	32	8	32	8	32
Официальные областные соревнования	9	36	8	32	8	32	8	32

Официальные республиканские соревнования	9	36	8	32	8	32	8	32
Международные соревнования	9	36	8	32	8	32	8	32

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту i категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	6	4	2		
Областные турниры	6	4	3	1	
Республиканские турниры	12	8	5	2	1
Официальные областные соревнования	12	6	4	2	1
Официальные республиканские соревнования	12	8	4	2	5

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:		1. Развитие выносливости - повысить общую работоспособность, укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Бег (равномерный, переменный, с ускорениями) — 500–1500 м. Игры на выносливость (эстафеты, "догонялки", командные игры).
ОФП	50	

Круговые тренировки (например: присед — отжимание — пресс — прыжки).

2. Развитие силы - развитие общей мышечной силы и подготовка к нагрузкам в технике единоборств. Отжимания от пола (разные постановки рук).приседания, выпады, мостики. Упражнения с собственным весом (подтягивания , подъемы ног в висе). Работа в парах (толкания, сопротивления, перетягивания)

3. Развитие гибкости - улучшить подвижность в суставах, особенно тазобедренных, плечевых и позвоночника. Динамическая растяжка (махи, вращения, перекаты). Статическая растяжка (на шпагат, наклоны, прогибы). Упражнения с партнером на гибкость (аккуратно, под контролем).

4. Развитие координации и ловкости - научиться точно управлять движениями, формировать чувство равновесия и реакции. Упражнения на равновесие (стойки на одной ноге, балансиры). Ловля мяча, реакции на сигналы (звуковые, зрительные). Игры с изменением направления движения. Прыжки через препятствия.

5. Развитие скорости - улучшить скорость перемещения, реакции и движений.

Спринтерские отрезки 10–30 м. Старты из разных положений (сидя, лежа, стоя).

Реактивные упражнения по команде тренера.

6. психофизическая подготовка - повысить уверенность, устойчивость к стрессу, самоконтроль. Игры и упражнения на внимание и саморегуляцию. Элементы соревновательной активности в легкой игровой форме. Упражнения на дыхание и расслабление.

7. игротерапия и игровые упражнения - сделать занятия интересными, повысить

мотивацию детей. Подвижные игры с элементами борьбы. Командные игры (например, “вышибалы”, “захвати пояс”, “перетягивание”). Эстафеты с элементами акробатики и координации.

Специальная физическая подготовка (сфп) для групп начальной подготовки по единоборствам направлена на развитие двигательных качеств, непосредственно влияющих на выполнение технических действий конкретного вида спорта. В отличие от офп, сфп более тесно связана с техникой, тактикой и характером соревновательной деятельности.

1. развитие специальной силы - развитие мышц, активно участвующих в выполнении бросков, ударов, захватов и передвижений. Броски и подъем партнера (или манекена).

Отжимания с хлопком, работа на лапах/груше. Упражнения в парах на сопротивление (борьба за захват, удержание). Толчки, перетягивания, удержания в боевых позициях. Упражнения с амортизаторами, медицинболами, снарядами (в игровой форме).

2. Развитие быстроты и взрывной силы - обеспечение высокой скорости выполнения ударов, перемещений, технических действий. Удары по лапам/груше на время (5–10 секунд). Быстрые серии бросков или атакующих движений. Прыжки в длину/вверх с места и с разбега. Спринтерские перемещения в боевой стойке.

3. Развитие координации в специфических условиях - точность и согласованность движений в условиях борьбы, захвата, равновесия, защиты. Передвижения в боевой стойке, уклоны, нырки. Упражнения на равновесие с сопротивлением (на одной ноге, с партнером). Работа в парах: уходы от атаки, контратакующие движения.

СФП		Сложные комбинации из 2–3 элементов. 4. Развитие специальной выносливости - поддержание высокого уровня активности в боевых действиях на протяжении раунда/поединка. Раундовые упражнения (30 сек – 1 мин) с партнером/снарядом. Круговые тренировки с боевыми элементами . Работа на мешке, лапах, броски с темпом и интервалами. 5. Развитие гибкости в боевых положениях - возможность выполнения технических действий в полной амплитуде. Растяжка в стойках, с упором, в динамике упражнения на гибкость таза, поясницы, плеч (в боевых положениях). Маховые удары ногами (вверх, в стороны, с разворотом). 6. Имитационно-техническая подготовка - отработка техник без полной контактной борьбы, с акцентом на форму, скорость и ритм. Имитация бросков, ударов, движений без партнера. Работа по воздуху ("тень"), на лапах, манекенах. Повторение комбинаций в облегченной форме. 7. боевая игра / спарринговые элементы (в легкой форме) - развитие реакции, тактического мышления и адаптация к реальной борьбе. Игры с элементами борьбы (захват пояса, удержание, вытолкни из круга). Контролируемые спарринги (в легком контакте, с ограничениями). Тактические задания: “сделай 3 атаки”, “уйди от захвата” и т.д.
		Техническая подготовка - освоение основных положений, движений и приемов, характерных для смешанного боевого единоборства - мма. Основные направления: исходные положения и стойки - боевые стойки: левая/правая, базовые позиции. Баланс, устойчивость, положение рук и ног. Передвижения - шаг вперед, назад , в стороны, по диагонали.

Техническая	16	Скользкие шаги, прыжки, приставные шаги. Смена стойки. Защитные действия уклоны, блоки, нырки, отшаги. Уходы с линии атаки. Работа на реакцию. Основные атакующие действия - прямые, боковые, снизу удары руками по корпусу. Удары ногами по корпусу, захваты, подножки, подвороты, броски через бедро и плечо. Переводы в партер. Удержания. Комбинированные действия связки из 2–3 элементов. Простые атакующие и защитные комбинации. Техника в парах и на снарядах. Работа по лапам, груше, манекену. Парная работа без сопротивления. Моделирование боя в легкой форме.
Тактическая	10	Тактическая подготовка -развитие умения применять технику в условиях взаимодействия с партнером и формирования базового понимания ведения поединка. Основные направления: тактическое мышление через игры и задачи "поймай за пояс", "вытолкни из круга", "промени позицию". Игровые задания на реакцию и выбор действий. Обучение действию по сигналу / ситуации атакуй после уклона. Защита и контратака. Подстраивание под партнера. Формирование навыков ведения поединка. Умение вести бой в атаке и в защите. Подход к противнику, удержание дистанции. Захват инициативы. Простейшие тактические комбинации атака → уклон → контратака. Ложная атака → настоящий прием. Захват → бросок / удар. Тактические спарринги с задачей "работаем только на атаку" / "только защита". "поменяй стойку после каждого действия". "используй не менее 2 приемов за раунд".
		Физическая культура и спорт в казахстане. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости,

Теоретическая	3	травматизма в спорте. Теоретические основы выполнения технических элементов.
Психологическая	2	-
	-	-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	40	Физическая подготовка в мма (смешанные боевые единоборства) для групп начальной подготовки со стажем свыше одного года обучения должна строиться с учетом уже сформированной базовой физической базы и перехода к более специализированным и функциональным нагрузкам. Цели: 1. Развитие основных физических качеств: сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость. 2. Функциональная подготовка: развитие общей и специальной выносливости, способности к быстрому восстановлению. 3. Повышение уровня спецподготовки: работа в условиях имитации боя, повышение устойчивости к утомлению. 4. Профилактика травм: укрепление мышц-стабилизаторов, развитие подвижности суставов. Общая физическая подготовка (офп): • упражнения с собственным весом (отжимания, подтягивания, приседания, прыжки и т.п.) • работа на координацию, баланс, мобильность • беговая и игровая работа Специальная физическая подготовка (сфп): • интервальные круговые тренировки (бойцовский круг) • работа с партнером: захваты, удержания, броски • удары в мешки с весами, работа в макиварах с сопротивлением
ОФП	28	
	12	

СФП		3. Функциональная тренировка: • комплексы с гириями, медболами, резинками, канатами (battle ropes) • работа на высокоинтенсивные интервалы (hiit) • протокол табата для развития анаэробной выносливости 4. Скоростно-силовая подготовка: • плиометрика (прыжки на тумбу, выпрыгивания) • броски медбола, работа на взрыв
Техническая	45	Техническая подготовка в мма для групп начальной подготовки со стажем свыше одного года обучения направлена на закрепление базовых техник, их углубление, развитие комбинационного мышления и постепенный переход к интеграции ударной и борцовской техники в единую систему. Цели технической подготовки: 1. Углубление базовых техник (удары, защита, борьба, контроль). 2. Развитие комбинационной работы: сведение ударов и борьбы в связки. 3. Формирование тактического мышления. 4. Повышение устойчивости в боевых ситуациях — через контроль дистанции, тайминг, позиционную борьбу.
Тактическая	10	тактическая подготовка в мма для групп начальной подготовки со стажем свыше одного года выходит за рамки простого знания техник — бойцы начинают понимать, как, когда и зачем применять ту или иную технику. Это этап формирования боевого мышления, принятия решений и построения стратегии под конкретного соперника или ситуацию. Цели тактической подготовки: 1. Развитие понимания дистанции, тайминга и ритма. 2. Обучение реакции на действия соперника.

		3. Формирование боевого плана и способности адаптироваться в бою. 4. Освоение тактических схем: ударная, борцовская, смешанная стратегия. 5. Подготовка к соревновательным условиям — спарринги, сценарии, стресс.
Теоретическая	4	Теоретическая подготовка в мма для групп начальной подготовки со стажем свыше одного года обучения играет ключевую роль в развитии боевого интеллекта, понимании методологии тренировочного процесса, правил соревнований, тактики и физиологии. Это то, что превращает "просто бойца" в осознанного спортсмена, способного анализировать, адаптироваться и развиваться.
Психологическая	1	Психологическая подготовка в мма для групп начальной подготовки со стажем свыше одного года — важная составляющая комплексной подготовки спортсмена. На этом этапе у бойцов формируется психологическая устойчивость, умение контролировать эмоции, работать в стрессовых условиях и не терять боевой план в реальной ситуации.
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	35	Развитие выносливости, силы, гибкости, ловкости. Упражнения с собственным весом, бег, прыжки, координационные задания.
ОФП	24	
СФП	11	Специфические упражнения: отработка стойки, перемещений, силы хвата, сопротивление, борьба в парах
Техническая	45	Основы ударной и борцовской техники: стойка, передвижения, базовые удары руками и ногами, простые захваты, выходы из них, уклоны и блоки
		Первичное понимание дистанции, простейшие боевые задания,

Тактическая	11	действия в паре по команде тренера
Теоретическая	5	Введение в мма: история, правила, спортивный режим, основы питания, гигиены, значение тренировок, объяснение упражнений
Психологическая	4	Формирование уверенности, дисциплины, развитие интереса, положительная мотивация, обучение работе в коллективе
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	34	Офп - развитие координации, силы, выносливости, подвижности . Применение круговых тренировок, упражнений на гибкость, бег, прыжковые комплексы организма. Сфп - работа на силу удара, взрывную силу, устойчивость, выносливость в боевых условиях. Работа на лапах, с утяжелителями, с партнером в клинче
ОФП	22	
СФП	12	
Техническая	43	Совершенствование ударной и борцовской техники. Отработка связок "удары → борьба", переходы из стойки в партер. Защита и контратака. Работа в парах
Тактическая	13	Изучение простых тактических схем: навязывание темпа, работа от защиты, захват инициативы. Работа по заданиям: "атака – перевод – удержание"
Теоретическая	5	Правила соревнований, типология бойцов, построение боевого плана , основы питания и восстановления. Разбор ошибок на видео, планирование боя
Психологическая	5	Работа на преодоление страха перед спаррингом, стрессоустойчивость. Методы саморегуляции. Формирование уверенности, устойчивости в бою
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	30	

ОФП	20	Офп - поддержание высокого уровня выносливости, силы, координации, гибкости.
СФП	10	Включение беговых и силовых тренировок в комплекс с функциональной нагрузкой Сфп - развитие специальной выносливости (интервальные раунды), плиометрика, скоростно-силовая работа, упражнения с партнером (борьба, удары с сопротивлением)
Техническая	43	Углубление и шлифовка ударной и борцовской техники, связки ударов с бросками, переходы, контроль и доминирование в партере. Отработка нестандартных действий
Тактическая	16	Формирование индивидуального стиля ведения боя. Отработка ведения боя с различными типами соперников. Развитие навыков смены тактики в бою.
Теоретическая	6	Разбор боевых ситуаций, построение боевого плана, анализ соперника, восстановление, антидопинговая грамотность, основы судейства, режим и питание спортсмена.
Психологическая	5	Работа с предсоревновательным стрессом, развитие уверенности, тренировка в условиях давления, самонастройка на бой, саморефлексия.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	30	Общая физическая подготовка (офп) Поддержание физической базы: общая выносливость, функциональность, координация. Включение элементов общей атлетики, кроссфита, интервального бега, восстановительной активности Специальная физическая подготовка (сфп) Работа в условиях имитации боя: "бойцовские круги", интервалы 3×5 мин, функциональные раунды.
ОФП	19	
	28	

СФП		Тренировка взрывной силы, скорости реакции, выносливости при высокой интенсивности
Техническая	35	Шлифовка техники в реальных условиях. Сложные связки (удары + борьба + контроль), вариативность техники под стиль соперника. Работа над скоростью выполнения и устойчивостью
Тактическая	17	Стратегическое мышление: построение боевого плана, изучение соперников, адаптация по ходу боя. Ведение боя в различных манерах (давление, работа вторым номером и т.д.)
Теоретическая	6	Анализ боев, изучение судейства, углубленное понимание правил, техника “читки” соперника, анатомия, функциональное восстановление, спортивное питание, антидопинг
Психологическая	5	Мотивация на результат, стрессоустойчивость, уверенность в сложных моментах боя, восстановление после поражений. Самоанализ, ментальные установки
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	Общая физическая подготовка (офп)
ОФП	12	
СФП	13	Поддержание функциональной базы: выносливость, сила, гибкость, координация. Работа на баланс нагрузок: аэробная и анаэробная зоны, профилактика травм Специальная физическая подготовка (сфп) Моделирование соревновательных раундов (3×5 мин), интервальные тренировки, спарринги под нагрузкой, работа на взрывную силу, скоростная борьба, круги с боевыми упражнениями
Техническая	42	Совершенствование техники под индивидуальные особенности спортсмена. Работа над слабостями, вариативность техники,

		нестандартные связки, точность и экономичность движений.
Тактическая	22	Планирование и ведение боя под конкретного соперника, тактическая адаптация в раунде, работа "первым/вторым номером", имитации поединков с разными стилями соперников.
Теоретическая	6	Планирование тренировочного цикла, ведение дневника, анализ боев (собственных и профессиональных), знание правил, подготовка к выступлениям, антидопинговая грамотность
Психологическая	5	Мобилизация перед боем, борьба с волнением, настрой на результат, восстановление после неудач, работа с личной мотивацией и целеполаганием
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	Поддержание высокого уровня общей выносливости и подвижности, профилактика травм. Работа на подвижность суставов, укрепление стабилизаторов, функциональное восстановление
ОФП	10	
СФП	15	Специальная физическая подготовка (сфп) Высокоинтенсивные интервальные тренировки, круговые нагрузки, борьба и удары в утомлении, развитие специфической выносливости в боевых условиях
Техническая	38	Углубление техники под стиль бойца. Отработка сложных связок, нестандартных приемов, быстрых переходов между уровнями (стойка – клинч – партер). Работа на точность, тайминг.
Тактическая	26	Разработка индивидуальных стратегий на турнир. Бой против различных стилей. Работа над чтением соперников, адаптация плана в ходе раунда. Симуляции боев с разными задачами.

Теоретическая	6	Ведение дневника тренировок и боев, анализ судейства, изучение боевого стиля соперников, планирование восстановления, антидопинговая грамотность, основы спортивной диетологии и фармакологии (в рамках правил)*
Психологическая	5	Устойчивость к давлению (публика, турнир, статус соперника). Работа с мотивацией, преодоление неудач, настрой на результат. Повышение уверенности в действиях
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	22	Общая физическая подготовка (офп)
ОФП	9	
СФП	14	Работа на сохранение и развитие общей выносливости, силы, координации и гибкости. Включаются комплексы на мобилизацию, баланс, упражнения на профилактику травм Специальная физическая подготовка (сфп) Высокоинтенсивные комплексы (имитация боев), круговые тренировки под раундовую структуру (3×5 мин), бойцовская выносливость, скоростно-силовая и реактивная работа
Техническая	32	Шлифовка личной техники, акцент на свою модель боя. Работа над улучшением реакции, автоматизации действий, нестандартных приемов, адаптации к любому стилю соперника
Тактическая	32	Разработка индивидуальных стратегий под соперника. Спарринги с конкретной задачей (удержание позиции, выход из проигрышной ситуации). Построение стратегии на каждый бой
Теоретическая	7	Самоанализ, ведение дневника, работа с видео боев, стратегия восстановления, весогонка, спортивное питание, антидопинговые правила, основы

		спортивного маркетинга и карьеры
Психологическая	6	Поддержание психологической устойчивости на фоне турнирной нагрузки. Методы саморегуляции, восстановление после поражений, мобилизация на бой, стресс-менеджмент
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	20	Общая физическая подготовка (офп)
ОФП	8	
СФП	13	Минимум 1–2 микроцикла в год на поддержку общего физического состояния: аэробная база, гибкость, подвижность, восстановление. Применение реабилитационных и компенсирующих методик Специальная физическая подготовка (сфп) Точечная работа на пик формы под конкретный бой: интервалы 3 × 5 или 5 × 5 минут, функциональные круги, спарринги в утомлении, скоростно-силовая работа в боевом ритме.
Техническая	32	Поддержание точности и автоматизма действий, отработка ситуационных решений, реактивные действия. Работа под задачу и стиль соперника. Шлифовка своих сильных сторон.
Тактическая	34	Формирование плана на бои, моделирование поединка с конкретными противниками. Адаптация к любому сценарию боя. Совершенствование стиля под правила и площадку
Теоретическая	7	Самоанализ, ведение тренировочного и соревновательного дневника, знание регламентов и нововведений. Профессиональное планирование питания, весогонки, восстановления, изучение соперников (видеоразборы).
		Работа с личным спортивным психологом. Контроль состояния перед боем, проработка страха,

Психологическая	6	восстановление после поражений. Формирование "чемпионского мышления".
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки минимальный возраст 14 лет

В и д контрольно г о упражнения	Оценка, баллы	Девушки			Парни		
		УТГ	ГСС	ГВСМ	УТГ	ГСС	ГВСМ
1	2	3	4	5	6	7	8
Подтягиван и я на перекладин е (раз)	2-10	4–6	7–9	10+	6–8	10–12	13+
Отжимания от пола (раз)	2-10	10–15	16–30	30+	20–25	30–40	45+
Прыжки в длину с места (см)	2-10	140+	160+	180+	190+	210+	230+
Бег 30 м (сек)	2-10	≤7,5	≤6,5	≤5,5	≤5,2	≤4,8	≤4,5
Бег 1000 м (мин:сек)	2-10	≤5:30	≤5:00	≤4:30	≤4:30	≤4:00	≤3:40
Угол в висе (сек)	2-10	8–15	15+	25+	10–15	20+	30+
Пресс (за 1 мин)	2-10	20–30	25–40	40–50	30–40	45–60	60–70

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся учебных групп

Элемент	Содержание задания	Оценка
группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Стойка и перемещения	Принять правильную боевую стойку, показать передвижения вперед, назад, в стороны (по команде)	Оценивается: устойчивость, координация, положение рук
Серия ударов руками (джеб–кросс–хук)	Выполнить серию по воздуху или лапам, 3 подхода	Оценивается: техника, точность, стойка, дыхание
Удары ногами (лоу-кик, фронт-кик)	Показать по 2–3 удара каждого типа (в лапы или в воздух)	Оценивается: координация, баланс, правильная техника
Защита от ударов	Уклоны, блоки, подныривания (по заданию тренера)	Оценивается: реакция, координация, стойка

Базовый проход в ноги (single/double leg takedown)	Показать проход на манекене или партнере с контролем	Оценивается: техника, контроль корпуса, безопасность
Удержание позиции в партере	Демонстрация позиции маунт или сайд-контроль 30 сек	Оценивается: устойчивость, контроль, захват
Работа в парах (по заданию)	Работа 1 мин по сценарию: "атака – защита", либо "удар – перевод"	Оценивается: понимание задания, техника, взаимодействие
Связка "удары – борьба"	Демонстрация связки: 2–3 удара → проход → удержание	Оценивается: логичность, связность, плавность перехода
Условный "бой с тенью"	30 сек "бой с тенью" с имитацией атаки, защиты, передвижений	Оценивается: активность, разнообразие, стойка
Теоретический опрос	5–7 вопросов (например: правила, запрещенные действия, терминология)	Оценивается: понимание основ ММА, дисциплина
группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Стойка, передвижения	Демонстрация полной стойки, перемещений (вперед, назад, в стороны)	Координация, баланс, контроль
Серия ударов руками	Джеб–кросс–хук–апперкот по лапам/мешку (2–3 раунда по 30 сек)	Техника, работа ног, дыхание
Серия ударов ногами	Фронт-кик, миддл-кик, лоу-кик (по лапам/мешку)	Точность, техника, равновесие
Защита от ударов	Уклоны, подныривания, блоки, отшаги – 1 мин работа с партнером	Рефлексы, техника, стойка
Проход в ноги + удержание	Проход (single/double leg) → переход в маунт/сайд-контроль	Плавность, контроль, завершенность
Уход из удержания	Освобождение из маунта или сайда + контратака	Понимание ситуации, правильность действий
Связка "удары → перевод"	Например: джеб–кросс → проход → удержание	Логичность, техника, связность
Работа в паре по заданию	2 раунда по 1 мин: "один атакует – другой защищается", смена ролей	Тактическое мышление, адекватность усилий
Условный спарринг (легкий контакт)	1–2 раунда по 1,5 мин в экипировке, по команде тренера	Умение комбинировать, чувство дистанции
Теоретический тест/опрос	5–10 вопросов: правила, запрещенные действия, весовые категории, техника безопасности	Понимание правил и терминов
учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Ударная техника (стойка)	Выполнить связку: джеб – кросс – хук – лоу-кик – фронт-кик по лапам/мешку (2 раунда по 30 сек)	Техника, стойка, дыхание, баланс
Перемещения и защита	Демонстрация перемещений и защит (уклоны, подныривания, отшаги, блоки) в паре	Координация, тайминг, правильное положение корпуса
Проход в ноги и перевод	Single leg / double leg takedown по заданию → удержание в боковом контроле / маунте	Техника, контроль, безопасность
Уход из удержания	Демонстрация 1–2 способов выхода из маунта или гард → контратака (удар/перевод)	Понимание, правильность движений

Связка “удар → борьба”	Выполнение связки: удары руками → проход в ноги → удержание → добивание (имитация)	Связность, плавность, устойчивость
Работа у сетки	Защита от прижима, проход в ноги от сетки или контроль в клинче (по заданию)	Использование корпуса, баланс, давление
Работа в паре по заданию	2×1 мин: 1-й – атакует, 2-й – защищается; затем смена ролей	Умение анализировать, вести бой по плану
Условный спарринг	1–2 раунда по 1,5 мин с ограничениями (например, только удары, только партер, удар + проход)	Контроль, дистанция, темп, техника
Свободный технический спарринг (легкий контакт)	1 раунд 2 мин. Оценка боевого мышления, ведения боя, использования комбинаций	Комбинирование, защита, контроль агрессии
Теоретическая часть	5–10 вопросов: правила, запрещенные действия, весовые категории, тайминг, позиции	Осознанность, понимание структуры боя
учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Связки ударов руками и ногами	Выполнить связку: джеб – кросс – хук – лоу-кик – миддл-кик – аперкот (по лапам/мешку, 2 раунда по 30 сек)	Точность, сила, координация, сохранение стойки
Защитные действия	Комбинированная защита от атак: уклоны, подныривания, блоки, отшаги, парирование в парах	Тайминг, техника, сохранение баланса
Клинч и работа у сетки	Контроль клинча, попытка перевода или освобождения, 2 подхода по 30 сек	Удержание центра тяжести, активность
Борцовские действия	Проход в ноги + контроль → удержание + попытка сабмишена / добивания (имитация)	Контроль, плавность, техника переходов
Работа в партере	Уход из позиции маунт или гарда → контратака или выход в стойку	Понимание ситуации, реакция
Связка "удары → борьба → партер"	Демонстрация связки: серия ударов → проход → удержание → добивание/контроль	Логичность, вариативность, темп
Спарринг с заданием	2×2 мин: один работает первым номером, второй – от защиты и контратаки	Тактическое поведение, адаптация, работа на дистанции
Свободный спарринг (технический)	2×2 мин в легком/среднем темпе с использованием ударов, борьбы, контроля	Комбинирование действий, поведение в бою
Сценарный бой	Работа по ситуации: "Ты проигрываешь по очкам" или "Осталось 30 сек"	Решительность, сообразительность, инициатива
Теоретическая часть	Ответы на 8–10 вопросов: весовые категории, правила боя, тактика, запрещенные приемы	Знание правил, понимание стратегий ведения боя
учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Ударная техника в темпе раунда	3×30 сек: удары руками и ногами по лапам или мешку с постоянной работой ног	Техника, выносливость, мощность, точность
Клинч и работа у сетки	Прижать к стенке → контроль → попытка броска/перевода/освобождения (2×30 сек)	Активность, доминирование, техника захватов

Проход в ноги + удержание + добивание (имитация)	Полная связка с партнером/манекеном	Плавность, логичность, контроль
Работа из сложной позиции	Выход из маунта/гарда или спины → переход в доминирующее положение	Тактическое мышление, эффективность
Тактическое задание	Выполнение плана: например, “работа от защиты с контратаками” или “давление и перевод”	Поведение в бою, дисциплина, выполнение задания
Сценарный спарринг	1–2 раунда по 2 мин: начало боя с проигрышной позиции (на спине, у сетки и т.п.)	Инициатива, адаптация, бойцовское мышление
Технический спарринг (полный арсенал)	2 раунда по 2–3 мин, с акцентом на технику, вариативность и тактику	Комбинирование, защита, переходы, контроль
Свободный спарринг (контрольный)	Полный раунд 3 мин (в экипировке), приближенный к соревновательному бою	Осознанность, темп, грамотное ведение боя
Тест “реакция-решение”	Быстрая отработка заданий от тренера: “удар – защита”, “перевод – ответ”, “отход – атака”	Скорость принятия решений, тайминг
Теоретическая часть	10–12 вопросов: тактика, структура раунда, анализ ошибок, роли угла, судейство	Глубина понимания, стратегическое мышление
учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Ударная техника	Серии: руки – ноги – руки (по лапам или мешку 3×30 сек)	Координация, стойка, сила удара, точность
Защита и контратака	Работа в паре: защита от атак с ответом (30 сек раунда)	Тайминг, контроль, разнообразие
Проход в ноги + контроль в партере	Полная связка: проход → удержание → имитация добивания / сабмишен	Плавность, контроль, эффективность
Работа в клинче / у сетки	Сценарий: контроль, бросок, защита или контрперевод (2×30 сек)	Захват, баланс, активность
Уход из доминирующей позиции соперника	Маунт, спина или гард → выход → контратака	Способность защищаться и переворачиваться
Связка “удары → борьба → добивание/удушение”	Демонстрация по заданию тренера	Логика, агрессия, завершенность
Тактическое задание (работа в паре)	2 раунда по 2 мин с разными задачами: один “работает первым номером”, другой “встречает”, затем смена	Тактика, инициативность, реакция
Свободный спарринг (контрольный бой)	2×3 мин, средний/высокий контакт (в экипировке)	Комбинирование, выносливость, стратегичность
Сценарный бой / симуляция турнира	Например: 3×1,5 мин с перерывами 30 сек, работа по жребию или с новыми партнерами	Адаптивность, выносливость, волевые качества
Теоретическая часть	10–15 вопросов: принципы ведения боя, судейство, стратегия, реакция на стили соперника, антидопинг	Уровень понимания боя, правил, ментальности спортсмена
примечание – в бальной системе задание оценивается от 2 до 10 баллов		
группы спортивного совершенствования (1-го года обучения)		
задание	критерии оценки	

Серия ударов руками и ногами (по лапам/мешку) 3×30 сек		Чистота техники, работа ног, контроль дыхания
Связка: удары → проход в ноги → удержание		Согласованность действий, контроль в партере
Защита и контратака в паре (1 мин)		Тайминг, точность, адаптация
Клинч: контроль и бросок (2×30 сек)		Борьба за позицию, устойчивость
Сценарный бой: "работа первым номером" (2 мин)		Инициативность, завершенность атак
Тех. спарринг (2×2 мин, средний контакт)		Вариативность действий, правильный темп
Теория: 10 вопросов		Тактика, правила, терминология, запрещенные действия
группы спортивного совершенствования (2-го года обучения)		
Ударная серия + защита + ответная атака (2×30 сек)		Комбинирование, координация, ритм
Работа у сетки: контроль + проход/освобождение		Баланс, активность, использование корпуса
Партер: выход из сложной позиции → сабмишен или удар		Понимание ситуаций, реакция
Свободный спарринг (2×3 мин, защита обязательна)		Тактическое ведение боя, контроль дистанции
Бой по заданию: "проигрываешь раунд" (1×2 мин)		Стратегия, умение рисковать и добиваться результата
Работа в утомлении: техника после 10 берпи + 30 сек лап		Стабильность при нагрузке
Теория: 15 вопросов		Бой по правилам, судейство, восстановление, подготовка к бою
группы спортивного совершенствования (свыше 2-х лет обучения)		
Полный раунд 3 мин: ударная техника + борьба + контроль		Комплексность, экономичность движений, темп
Тактический бой: против "борца" и против "ударника"		Адаптация к стилю, изменение тактики
Спарринг турнирного формата: 3×2 мин		Соревновательная готовность, темп, доминирование
Работа в утомлении: 3 серии × "лапа + партер"		Умение работать без потери техники
Анализ своего боя (видео + устное пояснение)		Тактическое мышление, осознанность
Защита боевого плана (устно/письменно)		Структура, логика, реалистичность
Теория: 20 вопросов		Продвинутая тактика, антидопинг, правила лиг, весогонка, роль угла
группы высшего спортивного мастерства (весь период)		
Комплексная серия	3×1 мин: лапы (удары), проходы + борьба, партер → смена каждые 20 сек	Выносливость, эффективность, темп
Работа в клинче/у сетки	Устойчивость, перевод, освобождение, контроль головы/корпуса	Доминирование, вариативность
Сценарий боя	Один раунд "проигрываешь по очкам", другой – "против борца/ударника"	Тактическая реакция, инициатива
Спарринг в соревновательном темпе	3×3 мин, полный контакт в экипировке, смена партнеров	Комбинации, дистанция, оборона, переходы
Функциональная связка под нагрузкой	30 сек: бурпи → лапы → борьба → удушение (имитация) → добивание (по манекену)	Техника в утомлении, устойчивость
Работа на контролем и добиванием в партере	2×30 сек: удержание + атака (мешок или партнер)	Плотность контроля, работа руками

Контратакующая работа	2×30 сек в паре: защита → контратака → доминирование	Тайминг, скорость решений
Видеоанализ собственного боя	Предоставление фрагмента и его анализ (устно/письменно)	Понимание сильных/слабых сторон
Построение боевого плана	Устная или письменная защита: стратегия на бой с условным соперником	Логика, реализм, адаптивность
Теоретический тест	20+ вопросов: правила лиг (про UFC, любительская IMMAF), антидопинг, весогонка, психология	Глубина понимания, профессионализм

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

основное борьбово-ударное пространство (зал)		
Наименование	назначение	количество
Мат (татами / борцовский ковер / татами-roll)	Безопасное проведение бросков и работы в партере	от 60 м² и выше (в зависимости от группы)
Ограждение/Стена/сетчатая клетка (опционально)	Имитация соревновательных условий, отработка у сетки	1 желательно для УТГ 1,2 года и обязательно для ГСС/ГВСМ) 1,5 метра на спортсмена.
Зеркала (на одной стене)	Коррекция техники, визуальный контроль стойки и ударов	1 комплект
Скамейки / зона отдыха и наблюдения	Ожидание, переодевание, командные сборы	по длине зала
спортивный инвентарь для обучения и отработки техники		
Боксерские лапы (малые и большие)	Отработка ударной точности и скорости	2–4 пары
Удары на лапах (кик/тай-пэды)	Прием мощных ударов ногами	2–3 пары
Макивары (жесткие и гибкие)	Удары руками/ногами в силу	2–3 шт.
Боксерские мешки (разные веса и длины)	Общая и силовая отработка ударов	3–6 шт.
Манекены для бросков (15–35 кг)	Борцовская техника, работа в партере	2–4 шт.
Сетки/резинки для проходов	Имитация сопротивления при бросках	по необходимости
Маты кубики / мягкие блоки	Барьеры, препятствия, баланс	4–6 шт.
защитная экипировка (индивидуальная и общегрупповая)		
Шлемы для ММА / бокса	Защита головы при спаррингах	10–20 шт. (разных размеров)
Перчатки ММА	Спарринги и техника	10–20 пар
Боксерские перчатки	Работа на мешках и лапах	10–15 пар
Накладки на голени/стопы	Защита при ударах ногами	10–15 пар
Нагрудники / жилеты (для девушек)	Защита корпуса	по необходимости

Капы и бандажы (личные)	Обязательны для допуска к спаррингу	у каждого спортсмена
оборудование для общей и специальной физической подготовки (офп/сфп)		
Скакалки	Координация, кардио-нагрузка	по числу спортсменов
Медболы (2–8 кг)	Взрывная сила, броски, корпус	4–8 шт.
Функциональные петли (TRX/аналог)	Функциональная подготовка	2–4 комплекта
Гири, гантели (8–24 кг)	Общая сила, захват	8–12 шт.
Пояса утяжеления / резинки	Скорость, сила, выносливость	4–6 шт.
Тренажер для шеи (ручной/подвесной)	Защита от сотрясений, укрепление шеи	2–3 шт
Боксерская груша для реакций (маятник)	Тайминг, уклоны, реакция	1–2 шт.
организационный и сопроводительный инвентарь		
Секундомер/таймер (электронный)	Контроль раундов, интервального времени	1–2 шт.
Мультимедийная панель/музыка	Темп, мотивация, озвучка раундов	1 комплект
Флипчарт / маркерная доска	Тактические схемы, объяснение задач	1
Журналы учета и контрольные листы	Учет посещаемости, нормативов, ТТП	1 комплект
Аптечка первой помощи	Обязательно	1 на зал
Весы медицинские / электронные	Взвешивание спортсменов	1 шт.
специальный инвентарь для соревновательной подготовки		
Турнирный таймер/секундомер	Моделирование боевых условий	Турнирный таймер/секундомер
Клетка или имитация зоны ринга/октагона	Подготовка к турнирам	Клетка или имитация зоны ринга/октагона
Судейский инвентарь (табло, флажки)	Учебно-соревновательные тренировки	Судейский инвентарь (табло, флажки)
Комплекты униформы (rashguard, шорты)	Подготовка к турнирам, фотосессия для допусков	Комплекты униформы (rashguard, шорты)
Камеры видеонаблюдения или видеозаписи	Анализ боев и спаррингов	Камеры видеонаблюдения или видеозаписи

Приложение 54
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по индорхоккею

Пояснительная записка

национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по индорхоккею.

основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	12	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	10	18	936
	УТГ св. 3	10	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	6	26	1352
	СС св. 2	6	28	1456
	ВСМ	5	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации,	кадеты/до 15 лет включительно			
	юноши/16-19 лет включительно			
	молодежь/20-21 лет включительно			

осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	взрослые/22 года и старше	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	7	7	до 14 дней		
	УТГ – 2	7	7	до 14 дней		
	УТГ – 3	7	7	до 14 дней		
	УТГ св. 3	7	7	до 14 дней		

школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	СС – 1	14	14	до 14 дней		
	СС – 2	14	14	до 14 дней		
	СС св. 2	14	14	до 14 дней		
	ВСМ	14	14	до 14 дней		
	Клубы/секции	21	21	до 14 дней		
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	кадеты/до 15 л е т включительно	14	14	до 14 дней	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администраци е й организаций на текущий тренировочны й год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	юноши/16-19 л е т включительно	14	14	до 14 дней		
	молодежь/20- 21 л е т включительно	14	14	до 14 дней		
	взрослые/22 года и старше	21	21	до 14 дней		
Спортивные федерации, организации, организующи е соревнования п о военно-прикл адным и служебно-при кладным видам спорта, ведомственны е спортивные общества и общественны е объединения, центры						

физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество утс и соревнований в физкультурно-спортивных организациях

(на одного спортсмена)

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к Международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	1	4	1	1	1	4
	УТГ – 2	1	4	1	1	1	4
	УТГ – 3	1	4	1	1	1	4
	УТГ св. 3	1	4	1	1	1	4
	СС – 1	2	4	1	1	2	4
	СС – 2	2	4	1	1	2	4
	СС св. 2	3	4	1	1	3	4
	ВСМ	3	5	1	1	3	5
	Клубы / секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					

ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам спорта (Республика нский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, Управлении и л и местные ДРС, ЦПОР)	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован ия по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

[illegible]

Виды соревнований	Обеспечение медалями													
	Девочки (не старше 12 лет)		Девочки (не старше 14 лет)		Кадеты (не старше 16 лет)		Девушки (не старше 18 лет)		Молодежь (не старше 21 года)		Взрослые (22 года и старше)			
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14		
Республиканские турниры	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14		
Официальные областные соревнования	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14		
Официальные республиканские соревнования	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14		
Международные соревнования	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14		

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

	Количество судей				

В и д ы соревнований	Спортивный судья	Судья по спорту i категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	7	3	-	-	-
Областные турниры	6	4	-	-	-
Республикански е турниры	4	3	2	1	-
Официальные областные соревнования	8	4	2	1	-
Официальные республикански е соревнования	8	2	2	2	2

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:	38	Всестороннее физическое развитие с помощью игр, эстафет. Приоритет - ловкость, координация, скорость.
ОФП	22	
СФП	16	
Техническая	41	Освоение навыков владения клюшкой и мячом, изучение техники простейших передач и введений мяча. Изучение остановки мяча.
Тактическая	11	Простейшие комбинации, элементарная техника.
Теоретическая	7	Физическая культура и спорт в казахстане. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Теоретические основы выполнения технических элементов.
Психологическая	3	Создание благоприятных условий для тренировок
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Физическая (всего). Из них:	38	Развитие гибкости, ловкости, двигательных навыков. Подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на скакалках, на координационной лестнице.
ОФП	28	
СФП	10	
Техническая	41	Закрепление техники основных элементов. Передачи мяча на точность и стабильность.
Тактическая	10	простейшие комбинации, элементарная техника.
Теоретическая	8	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Воспитание нравственных качеств спортсмена. Техника игры и техническая подготовка.
Психологическая	3	Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-

Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	38	Общеразвивающая программа, совершенствование развития силы, скорости, ловкости и координации. Использование игр с мячом (футбол, ручной мяч и др.).
ОФП	26	
СФП	12	
Техническая	35	Совершенствование техники основных ударов. Освоение различных видов передач. Завершающие удары по воротам. Изучение финтов.
Тактическая	10	Основы тактики игры. Изучение простых комбинаций.
Теоретическая	10	Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований. Изучение схем атаки и защиты.
Психологическая	7	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач.
Инструкторская и судейская Практика		
Всего	100 %	

Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	38	Развитие физических качеств и координационных способностей спортсменов по повышению функциональных возможностей их организма. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.
ОФП	22	
СФП	16	Совершенствование технических элементов. Совершенствование различных передач и приемов мяча. Совершенствование игры в защите и атаке.
Техническая	35	
Тактическая	10	
Теоретическая	10	Основные тенденции развития хоккея на траве в казахстане и мире. Изучение современных схем игры. Общая характеристика спортивной подготовки. Роль физической и специальной подготовки спортсмена.
Психологическая	7	Обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях
Инструкторская и судейская Практика	-	
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	34	Преимущественное развитие быстроты и реакции. Развитие скорости, силы с собственным весом тела. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.
ОФП	20	
СФП	14	Совершенствование технических элементов, тренировка передач
Техническая	30	

		мяча и остановки мяча. Совершенствование индивидуальных качеств.
Тактическая	14	Совершенствование тактических атакующих комбинаций. Развитие тактического мышления. Совершенствование защитных командных действий.
Теоретическая	12	Видео просмотр игры соперника. Построение схемы игры.
Психологическая	10	Закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
Инструкторская и судейская Практика		
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	34	Развитие аэробной выносливости, игровой выносливости, скорости, общей силы. Увеличение роли специальной физической подготовки.
ОФП	18	
СФП	16	
Техническая	30	Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости выполнения всех ударов. Совершенствование атаки ворот. Отработка отбора мяча.
Тактическая	14	Совершенствование тактических комбинаций в атаке. Отработка командных действий в защите.
Теоретическая	12	Обучение самостоятельному анализу соперника. Планирование и контроль спортивной подготовки.
Психологическая	10	Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.

Инструкторская и судейская Практика		
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	29	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости, мощности, аэробной емкости. Применение легких утяжелений.
ОФП	15	
СФП	14	
Техническая	30	Работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов. Совершенствование различных техник передачи и остановки мяча . Техника отбора мяча.
Тактическая	18	Отработка современных мировых тактических схем игры в атаке и защите. Отработка атаки правым и левым краем.
Теоретическая	15	Тактический разбор игр, разработка тактических комбинаций. Установка на игру и разбор результатов игры.
Психологическая	8	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Инструкторская и судейская Практика	-	
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	29	Развитие силы отягощениями, интервальные тренировки со средней интенсивностью, развитие скоростно-силовых качеств, скоростной и игровой выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	12	
СФП	17	
		Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей,

Техническая	30	психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений. Изучение сложных технических элементов владения клюшкой и мячом.
Тактическая	18	Отработка сложных комбинаций взаимодействия в группах более 5 игроков
Теоретическая	15	основы тактики и тактическая подготовка. Тактический разбор игр, разработка тактических комбинаций. Установка на игру и разбор результатов игры
Психологическая	8	Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.
Инструкторская и судейская Практика	-	
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	28	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и игровой выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	10	
СФП	18	
Техническая	22	Совершенствование индивидуального мастерства. Совершенствование передач и приема мяча с сопротивлением. Изучение и применение сложно координационных финтов.
Тактическая	25	Сложно-комбинационные атаки. Комбинационная командная игра в атаке и защите.
Теоретическая	15	Тактический разбор своих игр и игр соперника. Разбор тактических комбинаций. Установка на игру.

Психологическая	8	Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов
Инструкторская и судейская Практика	2	Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах. Обучение судейства соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли ведущего судьи.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	28	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки, как базы для совершенствования игры. Высокоинтенсивные тренировки
ОФП	8	
СФП	20	
Техническая	20	Развитие индивидуального стиля игры. Совершенствование атакующих комбинаций. Изучение и применение современных стилей игры в атаке и обороне.
Тактическая	25	Видео просмотр и анализ современных тактических схем. Разработка индивидуальных тактических планов к конкретным соперникам, разбор игры и подготовка тактической стратегии .
Теоретическая	15	Основные тенденции развития хоккея на траве в казахстане и мире. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор игр, разработка тактических комбинаций. Установка на игру и разбор результатов игры
Психологическая	10	Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать.
		Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами. Помощь занимающимся в младших

Инструкторская и судейская Практика	2	возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и приемов . Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований . Судейство соревнований.
Всего	100	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

ГНП (мальчики/девочки)

В и д контрольно го упражнения	Оценка, баллы	Мальчики			Девочки		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
1	2	3	4	5	6	7	8
Бег на 30 м	10	5,6	5,4	5,2	6,1	5,9	5,7
	5	5,8	5,6	5,4	5,9	6,1	5,9
Прыжок в длину с места	10	152	160	168	148	158	170
	5	148	152	160	144	148	158
Челночный бег 5X10 м	10	19,6	19,2	18,9	20,6	20,3	20,0
	5	20,0	19,6	19,2	21,0	20,6	20,3

УТГ-1-2-3-4 (мальчики)

В и д контрольного Упражнения	Оценка, баллы	1	2	3	4
1	2	3	4	5	6
Бег 30 метров	10	4,9	4,7	4,6	4,5
	5	5,2	4,9	4,7	4,6
Прыжок в длину с места	10	184	202	222	231
	5	170	184	202	222
Челночный бег 10X5 м	10	18,5	18,2	18,0	17,8
	5	19,0	18,5	18,2	18,0
Бег 2000м(с)	10	506	480	472	465
	5	526	506	480	472
Вис на согнутых руках(с)	10	19	21	25	32
	5	17	19	21	25

УТГ-1-2-3-4(девочки)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	1	2	3	4
Бег 30 метров(с)	10	5,4	5,3	5,2	5,1
	5	5,8	5,4	5,3	5,2

Прыжок в длину с места(см)	10	185	192	195	200
	5	180	185	192	195
Челночный бег 10X5 м (с)	10	19,5	19,3	19,1	19,0
	5	20,0	19,5	19,3	19,1
Бег 2000 м (с)	10	530	520	510	504
	5	540	530	520	510
Вис на согнутых руках (с)	10	14	15	15	16
	5	12	14	14	15

ГСС – 1-2-3 (юноши)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	1	2	3	
Бег 30 метров	10	4,2	4,1	4,1	
	5	4,4	4,2	4,1	
Прыжок в длину с места	10	251	256	260	
	5	240	251	256	
Челночный бег 10x5 м	10	17,2	17,0	16,8	
	5	17,4	17,2	17,0	
Бег 2000 м (с)	10	446	438	430	
	5	456	446	438	

ГСС-1-2-3-(девушки)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	1	2	3	
Бег 30 метров	10	4,8	4,7	4,6	
	5	5,0	4,8	4,7	
Прыжок в длину с места	10	216	223	225	
	5	206	216	223	
Челночный бег 10 X5 м	10	18,6	18,4	18,2	
	5	19,0	18,6	18,4	
Бег 2000 м	10	488	484	480	
	5	500	488	484	

ГВС (юноши)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	юноши	девушки		
1	2	3	4	5	6
Бег 30 метров	10	4,1	4,6		
	5	4,2	4,5		
Прыжок в длину с места	10	257	226		
	5	255	220		

Подтягивание в висе на перекладине	10 5	15 14	10 8		
Челночный бег 180 м	10 5	37,4 37,6	40,0 40,2		
Бег на 2000 м	10 5	430 450	480 490		

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся учебных групп

Наименование Технического приема	Количество	Оценка Выполнения
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения (девочки и мальчики)		
Широкий дриблинг	40	10
	35	5
Ведение и передача мяча в цель(с)	50,2	10
	54,2	5
Дальность броска мяча клюшкой (м)	15	10
	10	5
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Широкий дриблинг	46	10
	42	5
Ведение и передача мяча в цель(с)	47,6	10
	48,6	5
дальность броска мяча клюшкой(м)	18	10
	14	5
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Широкий дриблинг(раз)	49	10
	38	5
Ведение и передача мяча в цель(с)	45,4	10
	52,1	5
Дальность броска мяча клюшкой(м)	22,0	10
	13,0	5
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Широкий дриблинг(раз)	52	10
	42	5
Ведение и передача мяча в цель(с)	43,6	10
	50,0	5
Дальность броска мяча клюшкой(м)	26	10
	15	5
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Широкий дриблинг(раз)	55	10
	45	5
Ведение и передача мяча в цель(с)	42,0	10
	48,7	5
	28,0	10

Дальность броска мяча клюшкой(м)	16,0	5
Примечание-широкий дриблинг делать на расстоянии 90 см.		
Группы спортивного совершенствования (1-го, 2-го, свыше 2-х лет обучения)		
Широкий дриблинг(раз)	63–68	10
	52–56	5
Дальность броска мяча клюшкой(м)	32,0–35,0	10
	19,0–22,0	5
Время и точность бросков по воротам	8,4–8,2	10
Время (с)	18–20	
Точность(баллы)	10,5–10,3	
	15-17	5
Группы высшего спортивного мастерства (весь период)		
Широкий дриблинг(раз)	70–75	10
	65–70	5
Дальность броска мяча клюшкой(м)	40–50	10
	35–40	5
Время и точность бросков по воротам	8,2–8,0	10
Время (с)	18–20	
Точность(баллы)	10,3–10,0	
	15-17	5
Примечание		

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных, не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Клюшка для индорхоккея	штука	2
2	Мяч для индорхоккея	штука	100
3	Чехол для клюшки	штука на игрока	1
4	Разлетайки	штука	36
5	Ворота с сеткой	штука	2
6	Конусы	штука	18
7	Мяч футбольный	штука	1
8	Фишки	штука	50
9	Площадка для индорхоккея	штука	1
10	Легкоатлетические барьеры	штука	15
11	Жгуты	штука	30

12	Стойки	штука	10
13	Намотка для клюшки	штука на игрока	1
14	Щитки для голени	пара на игрока	1
15	Капа	штука на игрока	2
16	Сумка для мячей	штука	1
17	Перчатка для игрока	штука на игрока	2
18	Маска для игрока	штука	4
19	Защита колена для игрока	пара	4
20	Пульсометр	штука на игрока	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Игровая форма	комплект	28
2	Шорты	штука	14
3	Юбка	штука	14
4	Кроссовки для бега	пара на игрока	1
5	Футболка тренировочная	штука на игрока	2
6	Гетры	пара	14
7	Лосины	штука	28
8	Костюм тренировочный	штука	14
9	Защитная экипировка вратаря	штука	4

Примечание: количество наименований представлено из расчета на учебную группу

Приложение 55
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по каратэ wkf

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по каратэ WKF.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский	СС-1 (14-15 л)			
	СС-2 (16-17 л)			
	СС св.2 (18-20 л)			

ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	ВСМ (18 +)	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	до 21 кал.дн	до 18 кал.дн	Согласно уч.пл		

осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ – 2	до 21 кал.дн	до 18 кал.дн	Согласно уч.пл		
	УТГ – 3	до 21 кал.дн	до 18 кал.дн	Согласно уч.пл		
	УТГ св. 3	до 21 кал.дн	до 18 кал.дн	Согласно уч.пл		
	СС – 1	до 21 кал.дн	до 18 кал.дн	Согласно уч.пл		
	СС – 2	до 21 кал.дн	до 18 кал.дн	Согласно уч.пл		
	СС св. 2	до 21 кал.дн	до 18 кал.дн	Согласно уч.пл		
	ВСМ	до 21 кал.дн	до 18 кал.дн	Согласно уч.пл		
	Клубы/секции	0	0	0		
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	СС-1	18	14	Согласно уч.пл	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администраци е й организаций на текущий тренировочны й год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	СС-2	18	14	Согласно уч.пл		
	СС св.2	21	18	Согласно уч.пл		
	ВСМ	21	18	Согласно уч.пл		
Спортивные федерации, организации, организующи е соревнования п о военно-прикл						

адным и служебно-при кладным видам спорта, ведомственны е спортивные общества и общественны е объединения, центры физической культуры, осуществляю щие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно.						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с порттивные школы, спорттивные клубы всех видов, спорттивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	1	1	0	0
	УТГ – 1	1	2	3	1	1	1
	УТГ – 2	1	2	3	1	1	1
	УТГ – 3	1	2	3	1	1	1
	УТГ св. 3	1	2	3	1	1	1
	СС – 1	2	2	4	2	2	1
	СС – 2	2	3	4	2	2	2
	СС св. 2	3	3	4	2	3	2
	ВСМ	3	4	5	2	4	3
	Клубы секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и , осуществля	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					

ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организаци и , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам спорта (Республика нский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, Управлении и л и местные ДРС, ЦПОР)	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован и я по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Виды соревнований	Дети 12-13 лет		Юниоры 14-15 лет		Юниоры 16-17 лет		Молодежь u21		Взрослые 18 лет и старше	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	14	56	18	72	18	72	19	76	19	76
Республиканские турниры	14	56	18	72	18	72	19	76	19	76
Официальные областные соревнования	14	56	18	72	18	72	19	76	19	76
Официальные республиканские соревнования	14	56	18	72	18	72	19	76	19	76
Международные соревнования	14	56	18	72	18	72	19	76	19	76

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

Виды соревнований	Минимальное количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	Судья международной категории
Районные турниры	10	5	-	-	-
Областные турниры	10	5	-	-	-
Республиканские турниры	10	5	3	-	-

Официальные областные соревнования	10	5	3	3	-
Официальные республиканские соревнования	15	5	3	3	5

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:	45	Всестороннее физическое развитие с помощью игр, эстафет, других видов спорта. Приоритет - ловкость, координация, скорость.
ОФП	33	
СФП	12	
Техническая	40	Освоение элементарных упражнений на развитие координации и техники ударов. Изучение базовых приемов и движений: разучивание и имитация исходных положений для нанесения ударов – стойки, положение ног, разворот корпуса, техника замаха, положение рук относительно туловища, работа кистей, предплечий и плеч. Особое внимание уделяется точности движений, контролю равновесия и правильному дыханию
Тактическая	10	Простейшие комбинации, элементарная техника.
Теоретическая	5	Физическая культура и спорт в казахстане. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Теоретические основы выполнения технических элементов.
Психологическая	-	-
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	40	Развитие гибкости, ловкости, двигательнo-координационных

ОФП	28	способностей. Подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения
СФП	12	. Прыжки на скакалках, на координационной лестнице.
Техническая	45	Закрепление техники основных элементов. Техника на точность и стабильность.
Тактическая	10	простейшие комбинации, элементарная техника.
Теоретическая	4	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Воспитание нравственных качеств спортсмена. Техника игры и техническая подготовка.
Психологическая	1	Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, нормирование установки на тренировочную деятельность.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	35	Бег, тренажерный зал, скакалки, игровые тренировки, утяжелители, пресс, отжимание
ОФП	24	
СФП	11	
Техническая	45	Совершенствование техники основных ударов. Освоение различных видов атак. Вращение, разные зоны. Завершающие удары .
Тактическая	11	Основы тактики боя. Изучение простых комбинаций.
Теоретическая	5	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований.
Психологическая	3	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач.
Инструкторская и судейская Практика	1	Овладение терминологией каратэ wkf и применение ее на занятиях.
Всего	100 %	

Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	34	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей спортсменов по повышению функциональных возможностей их организма. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.
ОФП	22	
СФП	12	
Техническая	43	Совершенствование технических элементов, контратакующие удары. Совершенствование различных атак и приемов. Совершенствование защиты во время боя.
Тактическая	12	Совершенствование различных тактических комбинаций. Формирование индивидуального стиля боя.
Теоретическая	5	Основные тенденции развития каратэ wkf в казахстане и мире. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки. Роль физической и специальной подготовки спортсмена.
Психологическая	5	Обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях
Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков и умений по организации учебно-тренировочного занятия, (построение группы, подача основных команд на месте и в движении). Совершенствование умений для проведения разминки в группе. Участие в судействе городских соревнований в роли судьи.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	30	Преимущественное развитие быстроты и реакции. Игры на развитие скорости. Тренировка силы, с использованием веса тела.
ОФП	20	

СФП	10	Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.
Техническая	43	Совершенствование технических элементов, борьба со скованностью, тренировка точности ударов. Совершенствование атакующих комбинаций.
Тактическая	15	Совершенствование тактических комбинаций. Развитие тактического мышления.
Теоретическая	6	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Основы тактики и тактическая подготовка.
Психологическая	5	Закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
Инструкторская и судейская Практика	1	Определение и исправление ошибок во время соревнования, работа с ошибками. Р. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, судьи-счетчика.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	30	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости. Увеличение роли специальной физической подготовки.
ОФП	19	
СФП	11	
Техническая	41	Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление точности удара, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов. Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля. Разучивание новых

		сложных атак, контратак, различных по длине и с разнообразной маскировкой.
Тактическая	17	Совершенствование тактических комбинаций. Моделирование соревновательных ситуаций.
Теоретическая	6	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Техничко-тактическая подготовка. Установка на бой и разбор результатов боя.
Психологическая	5	Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.
Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков по руководству командой на соревнованиях. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости и быстрой силы. Применение легких утяжелений. Увеличение роли специальной физической подготовки.
ОФП	12	
СФП	12	Работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов. Расширение зон вариативности ударов для повышения возможностей точного попадания.
Техническая	42	
Тактическая	22	Составление тактических планов одиночных и командных боев с конкретными противниками разных категории.

Теоретическая	6	Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор боя, разработка тактических комбинаций. Установка на бой и разбор результатов боя.
Психологическая	5	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно составлять план тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Проведение анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и игровой выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	10	
СФП	14	
Техническая	38	Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений.
Тактическая	26	Тренировочные игры на счет, с выполнением тактических установок тренера.
		Общая и специальная психологическая подготовка. Основы тактики и тактическая

Теоретическая	6	подготовка. Тактический разбор боя, разработка тактических комбинаций. Установка на бой и разбор результатов боя
Психологическая	5	Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.
Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	22	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и физической выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	9	
СФП	13	
Техническая	32	Совершенствование арсенала атакующих технических приемов. Совершенствование защиты и контратак.
Тактическая	32	Составление тактических планов одиночных и командных боев с конкретными противниками разных категорий.
Теоретическая	7	Общая и специальная психологическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Тактический разбор боя, разработка тактических комбинаций. Установка на бой и разбор результатов боя.
		Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и

Психологическая	6	саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов
Инструкторская и судейская Практика	1	Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	20	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки, как базы для совершенствования игры.
ОФП	8	
СФП	12	
Техническая	32	Развитие индивидуального стиля боя. Совершенствование атакующих комбинаций, защиты и контратак.
Тактическая	34	Составление тактических планов индивидуальных и командных боев с конкретными противниками разных категории. Разработка индивидуальных тактических планов к конкретным соперникам, разбор боя и подготовка тактической стратегии .
Теоретическая	7	Основные тенденции развития каратэ wkf в казахстане и мире. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор боя, разработка тактических комбинаций. Установка на бой и разбор результатов боя
Психологическая	6	Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать.
		Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами. Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании

Инструкторская и судейская Практика	1	отдельных упражнений и приемов . Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований . Судейство командных и индивидуальных соревнований.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки по виду спорта "каратэ wkf" для дисциплин "ката", "кумитэ" и "шито - рю" (для групп начальной подготовки)

№	Упражнения	Единица измерения	Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчики	Оценка	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Бег на 30 м	секунды	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			Более 7,3	0	Более 7,5	0	Более 6,7	0	Более 6,8	0
1.2.	Челночный бег 3х10 м	секунды	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			Более 10,8	0	Более 11,3	0	Более 10,0	0	Более 10,9	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			Менее 115	0	Менее 110	0	Менее 120	0	Менее 110	0
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8	10	6	10	12	10	8	10
			5	5	5	5	10	5	6	5
			Менее 5	0	Менее 3	0	Менее 10	0	Менее 6	00
	Наклон вперед и заложенные на гимнастической скамье (от		+2	10	+3	10	+4	10	+5	10
			+1	5	+2	5	+3	5	+4	5
			Менее +1	0	Менее +2	0	Менее +3	0		0

2.2.	уровня скамьи)	см							Менее + 4	

для учебно-тренировочных групп

№	Упражнения	Единица измерения	Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			Более 6,0	0	Более 6,3	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	150	10	140	10
			140	5	130	5
			Менее 140	0	Менее 130	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	10	8	10
			8	5	5	5
			Менее 8	0	Менее 8	0
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4	10	+4	10
			+3	5	+3	5
			Менее +3	0	Менее +3	0
2.3.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	35	10	30	10
			30	5	25	5
			Менее 30	0	Менее 25	0

Для групп совершенствования спортивного стиля

№	Упражнения	Единица измерения	Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			Более 6,0	0	Более 6,3	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
			35	10	40	10

1.3	Бен на 200 м	секунды	40	5	45	5
			Более 40	0	Более 45	0
2. нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	35	10	20	10
			30	5	25	5
			Менее 30	0	Менее 25	0
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	200	10	185	10
			190	5	175	5
			Менее 190	0	Менее 175	0
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	35	10	30	10
			30	5	25	5
			Менее 30	0	Менее 25	0

Для групп высшего спортивного мастерства

№	упражнения	Единица измерения	мальчики	оценка*	девочки	оценка
1. нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5	10	5,8	10
			5,2	5	5,5	5
			Более 5,2	0	Более 5,5	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Бен на 200 м	секунды	40	10	35	10
			35	5	40	5
			Более 35	0	Более 40	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	50	10	45	10
			45	5	40	5
			Менее 45	0	Менее 40	0
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	250	10	230	10
			230	5	215	5
			Менее 230	0	Менее 215	0
2.3.	Поднимание прямых ног из виса на перекладине до ее касания	количество раз	20	10	15	10
			15	5	10	5
			Менее 15	0	Менее 10	0
2.4.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	15	10	10	10
			10	5	8	5
			Менее 10	0	Менее 8	0

Примечание: спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению.

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки), комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (человек, учащийся, учебная группа и т.п.)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Футы на ноги (красного, синего цветов)	пара (2 штуки)	человек	2	2	1	2	1	1	1	1	-	-
2	Защита груди для девочек, маска-шлем, перчатки	комплект	человек	-	-	-	-	-	-	1	2	-	-
3	Капа для зубов	штука	человек	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-
4	Протектор для груди (установленного	штука	человек	2	1	2	1	2	1		1		

	образца)									2			
5	Резиновый жгут для рук	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1		
6	Резиновый жгут для ног	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1		
7	Бандаж без съемных чашек	штука	человек	1	2	1	2	1	2	1	2		
8	Маска для лица одобренная Всемирной федерацией каратэ	штука	человек	1	2	1	2	1	2	-	-	-	-
9	Голеностопы	пара (2 штуки)	человек	2	1	2	1	2	1	2	1		
10	Лапы макивары	пара (2 штуки)	учебная группа	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
11	Жгут резиновый	штука	учебная группа	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	Грузики для рук	комплект	учебная группа	1	2	1	2	1	2	1	1		
13	Грузики для ног	комплект	учебная группа	1	2	1	2	1	2	1	1		
14	Скакалка	штука	учебная группа	-	-	1	3	1	2	1	2		

[illegible]

27	Видеокамера	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-
28	Татами	комплект	учебная группа	1	3	1	3	1	3	1	3	-	-
29	Кимано (красный, синий для кумитэ)	комплект	человек	-	-	1	2	1	1	1	1	1	2
30	Кимано (красный, синий для ката)	комплект	человек	-	-	1	2	1	1	1	1	1	2

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки), комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (человек, учащийся, учебная группа и т.п.)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)		
1	Футболка с коротким рукавом	штука	человек	1	1	2	1	2	6 ай	2	6 ай	-	-
2	Шорты	комплект	человек	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-
3	Кроссовки	штука	человек	-	-	2	1	2	1	2	1	-	-
4	Футболка	штука		1	2	1	1	1	6 ай	1	6 ай	-	-

	парад ная)		челове к										
5	Сумка (дорож ная)	штука	челове к	-	-	-	-	1	6 ай	1	6 ай	-	-
6	Костю м-сау на (для весого нки)	штука	челове к	-	-	-	-	2	6 ай	2	6 ай	-	-
7	Спорт ивный костю м (парад ный)	штука	челове к	1	1	1	1	2	6 ай	2	6 ай	1	1
8	Спорт ивный костю м (для трени ровок)	штука	челове к	-	-	2	1	2	6 ай	2	6 ай	-	-
9	Спорт ивный костю м (ветроз ащитн ый)	пара (2 штуки)	челове к	-	-	-	-	2	1	2	1	-	-
10	Спорт ивная кепка (бейсб олка)	пара (2 штуки)	учебн а я групп а	-	-	-	-	2	1	2	1	-	-
11	Рюкза к	штука	учебн а я групп а	-	-	-	-	2	1	2	1	-	-

Приложение 56
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по каратэ-до кекушинкай

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – создать единые требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по каратэ-до кекусинкай.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для сборных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	12	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	6	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	4	28	1456
	ВСМ	4	30	1664
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие централизованную				

подготовку команд по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР) (Возрастные категории указываются согласно правилам международной федерации по виду спорта)	Возрастные категории указываются согласно правилам международной федерации по виду спорта	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальным планом подготовки спортсмена
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

Заполняется в соответствии с приказом Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 22 ноября 2014 года № 106.

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	Примечание
	НП – 1	0	0	0	0	

Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 2	0	1	До 14 дней	До 5 дней, но не более 2 раз в год, согласно плану комплексного медицинского обследования	Администрация организации определяет график проведения спортивных мероприятий на текущий учебный год в соответствии с календарным планом.
	УТГ – 1	1	1	До 14 дней		
	УТГ – 2	2	2	До 14 дней До 14 дней		
	УТГ – 3	2	2	До 14 дней		
	УТГ св. 3	2	3	До 14 дней		
	СС – 1	4	4	До 14 дней		
	СС – 2	4	4	До 14 дней		
	СС св. 2	4	4	До 14 дней		
	ВСМ	4	4	До 14 дней		
	Клубы/секции					
Организации, осуществляющие централизованную подготовку команд по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР) Возрастные категории указываются согласно правилам международной федерации по виду спорта						
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта						

ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов устанавливается без учета времени следования к месту проведения и обратно.

Заполняется в соответствии с приказом Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 14 мая 2015 года № 179.

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки/ возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с портивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	0	0	0
	УТГ – 1	0	1	2	2-3	0	0
	УТГ – 2	1	3	2	2-3	0	1
	УТГ – 3	2	4	3	4-5	1	2
	УТГ св. 3	2	4	3	4-5	2	1-2
	СС – 1	3	5-6	3	3	3	4-5
	СС – 2	3	5-6	3	3	4	4-5
	СС св. 2	3	5-6	3	3	4	4-5
	ВСМ	4	6	2	2	6	4-5
	Клубы-секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах						
Организаци и , осуществля ю щ и е	РДРС и ДРС						
	РЦОП						

централизованную подготовку команд по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении и ли местные ДРС, ЦПОР) (Возрастные категории указываются согласно правилам международной федерации по виду спорта)	УФКиС	
Федерации, организации и организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные общества и общественные объединения, центры осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

Примечание: командирование спортсменов зачисленных в контингент нескольких организации в совокупности не должно превышать лимиты предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований проводимых на территории Республики Казахстан

Му жчи ны										
	Обеспечение медалями									
Вид ы	12-13 лет		14-15 лет			16-17 лет (молодежь)		18-19 лет (молодежь)		Мужчины
срое внов ани и	Кол- во ком плек тов	Кол- во мед алей	Кол-во комплект ов	Кол- во мед алей	Кол-во комплект ов	Кол- во мед алей	Кол-во комплект ов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Обл астн ые турн иры		44		44		24		24		-
Респ убл икан ские турн иры		44		44		24		24		-
Офи циал ьны е обла стн ые соре внов ания		44		44		-		-		-
Офи циал ьны е респ убл икан ские		44		44		24				28

соре внов ания								24		
Ме жду наро дны е соре внов ания		30		30		24		24		28
Жен щин ы										
Вид ы Сро евно вани и	Обеспечение медалями									
	12-13 лет		14-15 лет			16-17лет молодежь)		(18-19 лет (молодежь)		Женщины
	Кол- во ком плек тов	Кол-во медалей	Кол- во ком плек тов	Кол- во мед алей	Кол-во комплект ов	Кол- во мед алей	Кол-во комплект ов	Кол-во медалей	Кол-во комплект ов	Кол- во мед алей
Обл астн ые турн иры		32		32		24		-		-
Респ убл икан ские турн иры		32		32		24		24		-
Офи циал ьны е обла стн ые соре внов ания		32		32		-		-		-
Офи циал ьны е респ убл икан		32		32		24				16

ские соре внов ания							24		
Ме жду наро дны е соре внов ания	16		16		16		16		16

Официальные соревнования – Чемпионат области, Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры

Разыгрываемые комплекты и количество медалей на Официальных соревнованиях должно соответствовать комплектам и количеству медалей разыгрываемых на чемпионатах мира по возрастам (по виду спорта, дисциплинам).

5. Требования к судейскому составу обслуживающих спортивных соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	5	3	0	0	0
Областные турниры	5	5	0	0	0
Республикански е турниры	5	3	0	0	0
Официальные областные соревнования	10	3	0	0	0
Официальные республикански е соревнования	15	5	1-2	1	1-2

Официальные областные соревнования – Чемпионат области, областные.

Официальные республиканские соревнования – Чемпионат Республики Казахстан, Кубок Республики Казахстан, Республиканские соревнования.

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

группа начальной подготовки (гнп 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Физическая	30	Общая физическая подготовка: бег, бег на ускорение, прыжки, отжимание, эстафеты на время, растяжка, работа на турниках.
Техническая	20	Работа на макиварах, на боксерских грушах отработка ударов рук, ног, работа боевых связок в парах.
Тактическая	25	Отработка боевых связок, тактическая отработка с разными партнерами, работа в передвижении.
Теоретическая	10	Теоретический разбор со спортсменами боевых ударов и передвижение на макиварах и на боевых лапах. Правила гигиены, уход за инвентарем. История Каратэ-до Кекусинкай
Психологическая	10	Индивидуальная работа психолога с каждым спортсменом. Совместная работа с тренером, анализ на каждого спортсмена.
Инструкторская и судейская практика	5	Работа в качестве судьи на соревнованиях, работа в качестве помощника тренера на учебно-тренировочных сборах
Всего	100%	

группа начальной подготовки (гнп свыше 1 года обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	23	Общая физическая подготовка: бег, бег на ускорение, прыжки, отжимание, эстафеты на время, растяжка, работа на турниках.
Техническая	25	Работа на макиварах, на боксерских грушах отработка ударов рук, ног, работа боевых связок в парах.
Тактическая	27	Отработка боевых связок, тактическая отработка с разными партнерами, работа в передвижении.
Теоретическая	25	Теоретический разбор со спортсменами боевых ударов и передвижение на макиварах и на боевых лапах. История Каратэ-до Кекусинкай
Психологическая	0	Индивидуальная работа психолога с каждым спортсменом. Совместная работа с тренером, анализ на каждого спортсмена.

Инструкторская и судейская практика	0	Работа в качестве судьи на соревнованиях, работа в качестве помощника тренера на учебно-тренировочных сборах
Всего	100%	

учебно-тренировочная группа (утг 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	25	Общая физическая подготовка: бег, бег на ускорение, прыжки, отжимание, эстафеты на время, растяжка, работа на турниках.
Техническая	30	Работа на макиварах, на боксерских грушах отработка ударов рук, ног, работа боевых связок в парах.
Тактическая	30	Отработка боевых связок, тактическая отработка с разными партнерами, работа в передвижении.
Теоретическая	15	Теоретический разбор со спортсменами боевых ударов и передвижение на макиварах и на боевых лапах.
Психологическая	0	Индивидуальная работа психолога с каждым спортсменом. Совместная работа с тренером, анализ на каждого спортсмена.
Инструкторская и судейская практика	0	Работа в качестве судьи на соревнованиях, работа в качестве помощника тренера на учебно-тренировочных сборах
Всего	100%	

учебно-тренировочная группа (утг 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	25	Общая физическая подготовка: бег, бег на ускорение, прыжки, отжимание, эстафеты на время, растяжка, работа на турниках.
Техническая	35	Работа на макиварах, на боксерских грушах отработка ударов рук, ног, работа боевых связок в парах.
Тактическая	25	Отработка боевых связок, тактическая отработка с разными партнерами, работа в передвижении.
Теоретическая	15	Теоретический разбор со спортсменами боевых ударов и

		передвижение на макиварах и на боевых лапах.
Психологическая	0	Индивидуальная работа психолога с каждым спортсменом. Совместная работа с тренером, анализ на каждого спортсмена.
Инструкторская и судейская практика	0	Работа в качестве судьи на соревнованиях, работа в качестве помощника тренера на учебно-тренировочных сборах
Всего	100%	

учебно-тренировочная группа (утг 3 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Общая физическая подготовка: бег, бег на ускорение, прыжки, отжимание, эстафеты на время, растяжка, работа на турниках.
Техническая	30	Работа на макиварах, на боксерских грушах отработка ударов рук, ног, работа боевых связок в парах.
Тактическая	20	Отработка боевых связок, тактическая отработка с разными партнерами, работа в передвижении.
Теоретическая	10	Теоретический разбор со спортсменами боевых ударов и передвижение на макиварах и на боевых лапах.
Психологическая	10	Индивидуальная работа психолога с каждым спортсменом. Совместная работа с тренером, анализ на каждого спортсмена.
Инструкторская и судейская практика	0	Работа в качестве судьи на соревнованиях, работа в качестве помощника тренера на учебно-тренировочных сборах
Всего	100%	

учебно-тренировочная группа (утг свыше 3х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	23	Общая физическая подготовка: бег, бег на ускорение, прыжки, отжимание, эстафеты на время, растяжка, работа на турниках.
Техническая	25	Работа на макиварах, на боксерских грушах отработка ударов рук, ног, работа боевых связок в парах.

Тактическая	27	Отработка боевых связок, тактическая отработка с разными партнерами, работа в передвижении.
Теоретическая	15	Теоретический разбор со спортсменами боевых ударов и передвижение на макиварах и на боевых лапах.
Психологическая	5	Индивидуальная работа психолога с каждым спортсменом. Совместная работа с тренером, анализ на каждого спортсмена.
Инструкторская и судейская практика	5	Работа в качестве судьи на соревнованиях, работа в качестве помощника тренера на учебно-тренировочных сборах
Восстановительные мероприятия	0	Восстановительные мероприятия, сауна. Игровые тренировки: футбол, волейбол, баскетбол, эстафеты. Совместные походы на природу.
Всего	100%	

группа спортивного совершенствование (гсс 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Общая физическая подготовка: бег, бег на ускорение, прыжки, отжимание, эстафеты на время, растяжка, работа на турниках. Увеличение скорости и выносливости.
Техническая	30	Работа на макиварах, на боксерских грушах отработка ударов рук, ног, работа боевых связок в парах. Точечные работы.
Тактическая	20	Отработка боевых связок, тактическая отработка с разными партнерами, работа в передвижении. Увеличение времени спарингов.
Теоретическая	10	Теоретический разбор со спортсменами боевых ударов и передвижение на макиварах и на боевых лапах.
Психологическая	5	Индивидуальная работа психолога с каждым спортсменом. Совместная работа с тренером, анализ на каждого спортсмена.
	0	Работа в качестве судьи на соревнованиях, работа в качестве

Инструкторская и судейская практика		помощника тренера на учебно-тренировочных сборах
Восстановительные мероприятия	5	Восстановительные мероприятия, сауна. Игровые тренировки: футбол, волейбол, баскетбол, эстафеты. Совместные походы на природу.
Всего	100%	

Группа спортивного совершенствование (гсс 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	25	Общая физическая подготовка: бег, бег на ускорение, прыжки, отжимание, эстафеты на время, растяжка, работа на турниках.
Техническая	30	Работа на макиварах, на боксерских грушах отработка ударов рук, ног, работа боевых связок в парах.
Тактическая	25	Отработка боевых связок, тактическая отработка с разными партнерами, работа в передвижении.
Теоретическая	5	Теоретический разбор со спортсменами боевых ударов и передвижение на макиварах и на боевых лапах.
Психологическая	5	Индивидуальная работа психолога с каждым спортсменом. Совместная работа с тренером, анализ на каждого спортсмена.
Инструкторская и судейская практика	3	Работа в качестве судьи на соревнованиях, работа в качестве помощника тренера на учебно-тренировочных сборах
Восстановительные мероприятия	7	Восстановительные мероприятия, сауна. Игровые тренировки: футбол, волейбол, баскетбол, эстафеты. Совместные походы на природу.
Всего	100%	

Группа спортивного совершенствование (гсс свыше 2х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	25	Общая физическая подготовка: бег, бег на ускорение, прыжки, отжимание, эстафеты на время, растяжка, работа на турниках.
Техническая	25	Работа на макиварах, на боксерских грушах отработка

		ударов рук, ног, работа боевых связок в парах.
Тактическая	35	Отработка боевых связок, тактическая отработка с разными партнерами, работа в передвижении.
Теоретическая	5	Теоретический разбор со спортсменами боевых ударов и передвижение на макиварах и на боевых лапах.
Психологическая	5	Индивидуальная работа психолога с каждым спортсменом. Совместная работа с тренером, анализ на каждого спортсмена.
Инструкторская и судейская практика	3	Работа в качестве судьи на соревнованиях, работа в качестве помощника тренера на учебно-тренировочных сборах
Восстановительные мероприятия	2	Восстановительные мероприятия, сауна. Игровые тренировки: футбол, волейбол, баскетбол, эстафеты. Совместные походы на природу.
Всего	100%	

группа высшего спортивного мастерства (гвс)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	25	Общая физическая подготовка: бег, бег на ускорение, прыжки, отжимание, эстафеты на время, растяжка, работа на турниках.
Техническая	25	Работа на макиварах, на боксерских грушах отработка ударов рук, ног, работа боевых связок в парах.
Тактическая	30	Отработка боевых связок, тактическая отработка с разными партнерами, работа в передвижении.
Теоретическая	5	Теоретический разбор со спортсменами боевых ударов и передвижение на макиварах и на боевых лапах.
Психологическая	3	Индивидуальная работа психолога с каждым спортсменом. Совместная работа с тренером, анализ на каждого спортсмена.
Инструкторская и судейская практика	2	Работа в качестве судьи на соревнованиях, работа в качестве помощника тренера на учебно-тренировочных сборах

Восстановительные мероприятия	10	Восстановительные мероприятия, сауна. Игровые тренировки: футбол, волейбол, баскетбол, эстафеты. Совместные походы на природу.
Всего	100%	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке:
Мальчики

№	Упражнения	Оценка уровня	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет и старше
1	Бег 30 м с хода (сек)	10 5 0	6,3 6,6 6,9	6,1 6,5 6,8					
	Бег 60 м (сек)	10 5 0			10,2 10,3 10,6	10,0 10,1 10,4	9,7 9,8 10,1	9,4 9,5 9,8	9,2 9,3 9,6
2	Челночный бег	10 5 0	9,8 10,2 11,5	9,1 9,8 11,0	8,6 8,9-8,7 10,0	8,1 8,5-8,2 9,9	7,8 8,1-7,9 9,6	7,5 7,9-7,6 9,6	7,3 7,7-7,4 9,1
3	Кросс 500 м (9 лет)								
	1000 м (10-11 лет)	10 5 0	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	9,8 10,00 10,30	9,6 9,9 10,20	9,2 9,5 9,8	9,0 9,2 9,5
4	2000 м (12-13 лет)								
	3000 м (14-15 лет)								
4	Прыжки в длину с места (см)	10 5 0	145 115 100	160 140 125	165 145 135	170 150 140	180 155 145	190 165 150	200 185 160
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10 5 0	4 3 2	5 4 3	7 5 3	8 6 4	9 8 5	10 9 6	12
	9-10 лет (подтягивание на)								

	низкой переклад ине)								9 7
6	Сгибание и разгибан ие рук в упоре лежа	10 5 0	25 15 10	30 20 15	35 25 20	45 35 30	50 40 35	55 45 40	60 50 45
7	Поднятие туловища и з положен ия лежа (кол-во раз)	10 5 0	30 20 10	35 25 15	40 30 20	45 35 25	50 40 30	55 45 35	60 50 40

Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке:

Мальчики

9-10 лет: 35 баллов – отлично; 28 баллов – хорошо; 21 балл – сдано.

11-15 лет: 40 баллов – отлично; 32 балла – хорошо; 24 балла – сдано.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке: Девочки									
№	Упражне ния	Оценка уровня	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет и старше
1	Бег 30 м (сек)	10 5 0	7,0, 7,4 7,6	6,8 7,2 7,4	-	-	-	-	-
	Бег 60 м (сек)	10 5 0	-	-	10,4 10,5 10,8	10,2 10,3 10,6	10,1 10,2 10,5	9,9 10,0 10,3	9,4 9,6 10,1
2	Челночн ый бег 3* 10 м (сек)	10 5 0	10,4 10,8 12,5	9,5 10,0 10,7	8,9 9,2-9,0 10,6	8,7 9,1-8,8 10,5	8,4 8,8-8,5 10,2	8,2 8,7-8,3 10,3	8,0 8,5-8,1 10,0
3	Кросс 500 м (9 лет) 1000 м (10-11 лет) 2000 м (12-13 лет) 3000 м (14-15 лет)	10 5 0	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	10,40 12,50 15,40	10,30 12,40 15,20	10,40 11,10 13,50	10,40 11,50 13,20
	Прыжки в длину с места	10	135	160	165	170	175	180	200

4	толчком двумя ногами (см)	5 0	110 85	145 130	155 145	160 140	165 140	175 150	185 165
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	10 5 0	9 7 5	10 8 6	16 14 12	20 18 15	25 24 20	30 29 26	34 32 30
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10 5 0	9 7 2	10 6 4	11 7 5	12 8 6	13 9 7	14 10 8	15 10 9
7	Поднятие туловища и з положен ия лежа (кол-во раз)	10 5 0	25 15 8	28 18 10	30 20 12	35 25 15	40 30 20	45 35 25	50 40 30

Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке:

Девочки

9-10 лет: 30 баллов – отлично; 24 балла – хорошо; 18 баллов – сдано.

11-15 лет: 35 баллов – отлично; 28 баллов – хорошо; 21 балл – сдано.

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Скакалка	Шт	1
2	Хронометр (секундомер)	Шт	1
3	Велотренажер	Шт	1
4	Беговая дорожка (тренажер)	Шт	1
5	Гантели	Пара	1
6	Штанга	Шт	1
7	Груша средняя	Шт	3
8	Груша длинная	Шт	3
9	Подушка настенная	Шт	3

10	Весы электронные	Шт	1
11	Татами	Комплект	1

Примечание: при наличии различий в инвентаре, оборудовании и экипировке для разных дисциплин в виде спорта, нормы указываются на каждую дисциплину.

Заполняется в соответствии с приказом и.о. Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 21 сентября 2022 года № 273

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Кимоно белое (раздел ката)	Комплект	1
2	Кимоно белое (раздел кумитэ)	Комплект	1
3	Пояс	Шт	1
4	Накладки на руки	Пара	1
5	Наколенники	Пара	1
6	Налокотники	Пара	1
7	Защита голени и стопы	Пара	1
8	Защита груди для девочек, маска-шлем, перчатки	Пара	1

Примечание: при наличии различий в инвентаре, оборудовании и экипировке для разных дисциплин в виде спорта, нормы указываются на каждую дисциплину.

Заполняется в соответствии с приказом и.о. Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 21 сентября 2022 года № 273

Приложение 57
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по каратэ-до шотокан

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по каратэ-до шотокан.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	32-36	1664-1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский	Юноши /8-9; 10-11 лет	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальным планом подготовки спортсмена		
	Кадеты/12-13; 14-15 лет			
	Юниоры /16-17 лет			
	Молодежь /16-17; 18-20 лет			
	Взрослые с 18 лет.			

ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Ката с 16 лет и старше.	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляетс я учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	15	10	7	2	
	УТГ – 2	15	15	10	2	
	УТГ – 3	20	15	10	2	
	УТГ св. 3	20	15	15	5	
	СС – 1	24	21	15	5	
	СС – 2	24	21	18	5	
	СС св. 2	24	21	18	5	
	ВСМ	24	21	18	5	
	Клубы/секции	15	15	7	5	

Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Юноши /8-9; 10-11 лет	21		10	5	
	Кадеты /12-13; 14-15 лет	24		10	5	
	Юниоры /16-17 лет	24		10	5	
	Молодежь 16-17; 18-20 лет	24		10	5	
	Взрослые с 18 лет, ката с 16 лет	24		10	5	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта			В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов устанавливается без учета времени следования к месту проведения и обратно.

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	2	2	4	4	2	2
	УТГ – 2	2	2	4	4	2	2
	УТГ – 3	3	3	4	4	3	3
	УТГ св. 3	3	3	4	4	3	3
	СС – 1	4	4	4	4	4	4
	СС – 2	4	4	4	4	4	4
	СС св. 2	4	4	6	6	4	4
	ВСМ	4	4	6	6	4	4
	Клубы секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организаци и , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					
		В соответствии с требованиями ГВСМ					

значения и столицы по видам спорта (Республика нский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, Управлении и л и местные ДРС, ЦПОР)	УФКиС	
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован и я по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организации в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста.

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

Виды соревно ваний	Обеспечение медалями									
	Юноши 8-9 лет; 10-11 лет		Кадеты 12-13 лет; 14-15 лет		Юниоры 16-17 лет		Молодежь 18-20 лет		Взрослые с 18 лет, Ката с 16 лет	
	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей
Областн ы е турниры	8	24	8	24	4	16	4	16	4	16
Республ икански е турниры	14	42	14	42	7	21	7	21	7	21
Официа льные областн ы е соревно вания	8	24	8	24	4	16	4	16	4	16
Официа льные республ икански е соревно вания	20	40	20	40	10	40	10	40	10	40
Междун ародные соревно вания	20	60	20	60	10	30	10	30	10	30

Женщины

Виды соревно ваний	Обеспечение медалями									
	Девочки 8-9 лет; 10-11 лет		Девушки 12-13 лет; 14-15 лет		Юниорки 16-17 лет		Молодежь 18-20 лет		Взрослые с 18 лет, Ката с 16 лет	
	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей
Областн ы е турниры	8	24	8	24	4	16	4	16	4	16
Республ икански е турниры	14	42	14	42	7	21	7	21	7	21
Официа льные областн ы е соревно вания	8	24	8	24	4	16	4	16	4	16

Официальные республиканские соревнования	20	40	20	40	10	40	10	40	10	40
Международные соревнования	20	60	20	60	10	30	10	30	10	30

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту i категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	6	1	1		
Областные турниры	8	2	1		
Республиканские турниры	12	4	1	1	1
Официальные областные соревнования	14	3	2	1	
Официальные республиканские соревнования	20	4	2	2	2

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки (гнп 1 год обучения)		
Общая физическая Подготовка	65	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.

Специальная физическая подготовка	15	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	15	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая Подготовка	5	Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	-	Физическая культура и спорт в Казахстане. Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
ВСЕГО	100 %	
Группа начальной подготовки (гнп свыше 1 года обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	50	Развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	20	Общеразвивающая программа, совершенствование развития физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.

Техническая, тактическая Подготовка	20	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая Подготовка	5	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	5	Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (утг 1 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	45	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	20	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.

Теоретическая и психологическая Подготовка	7	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	3	Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (утг 2 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	40	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	20	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и		Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований,

психологическая Подготовка	10	основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	5	Совершенствование практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (утг 3 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	30	Совершенствование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	25	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая Подготовка	15	Общая характеристика спортивной подготовки. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.

Инструкторская и судейская практика	5	Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (утг свыше 3х лет)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	40	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	15	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая Подготовка	15	Совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская	5	Развитие организационных способностей, для проведения индивидуальной работы с младшими товарищами по совершенствованию ведения боя. А также освоение основ судейства

практика		и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (гсс 1 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	25	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	20	Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая Подготовка	20	Физические способности и физическая подготовка. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	10	Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (гсс 2 год обучения)		

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	30	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	25	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая Подготовка	10	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов .
Инструкторская и судейская практика	10	Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (гсс свыше 2х лет)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	30	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.

Специальная физическая подготовка	20	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	20	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая Подготовка	15	Выявление свойств личности, их коррекция и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	15	Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (гвс)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	30	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	20	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.

Техническая, тактическая Подготовка	20	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая Подготовка	15	Развитие морально-волевых качеств характера. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	10	Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	5	Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

для групп начальной подготовки

[illegible]

1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			Менее 115	0	Менее 110	0	Менее 120	0	Менее 110	0

Для групп учебно-тренировочных, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства

Для данных этапов подготовки норматив указывается информативно для вида спорта / дисциплины

При наличии в виде спорта разных дисциплин, переводной норматив указывается для каждой дисциплины

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			мальчики	Оценка	девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8	10	8	10
			5	5	5	5
			Менее 5	0	Менее 5	0
2. Нормативы специальной подготовки						
2.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическ ой скамье (от уровня скамьи)	см	+2	10	+3	10
			+1	5	+2	5
			Менее +1	0	Менее +2	0

Примечание: спортсмен набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап, после 3х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки) ,	Единицы обеспечения (человек, учащийся, учебная группа)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
				Кол-во	Срок экспл	Кол-во	Срок экспл	Кол-во	Срок экспл	Кол-во	Срок экспл	Кол-во	Срок экспл

		компл ект и т.п.)	а и т.п)		уатац ии (лет)		уатац ии (лет)		уатац ии (лет)		уатац ии (лет)		уатац ии (лет)
1	Каратэги (кимон о для кумитэ)	штук	человек	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
2	каратэги (кимон о для ката)	штук	человек	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
3	пояс (белый, красный, синий)	штук	человек	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
4	бандаж паховый (мужской)	штук	человек	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
5	протектор (женский)	штук	человек	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
6	протектор нагрузочный	штук	человек	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
7	футы защиты голеней (белый, красный, синий)	компл ект	человек	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
8	накладки на руки (белый, красный)	компл ект	человек	1	2	1	1	1	1	1	1		1

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	32-36	1664-1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Юноши /10-12 лет	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальным планом подготовки спортсмена		
	Юноши /13-14 лет			
	Юниоры /15-16 лет			
	Молодежь 17-18 лет			
	Взрослые с 19 лет			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организаци и	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международ н ы м соревнован иям	УТС по подготовке к чемпионата м Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприяти я для комплексно г о медицинско г о обследован ия	примечание
Организаци и , в которых осуществля ет с я учебно-трен ировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1					
	НП – 2					
	УТГ – 1	До 18 кален.дней	До 21 кален.дней	Согласно уч.плана		
	УТГ – 2	До 18 кален.дней	До 21 кален.дней	Согласно уч.плана	Два раза в год	
	УТГ – 3	До 18 кален.дней	До 21 кален.дней	Согласно уч.плана	Два раза в год	
	УТГ св. 3	До 18 кален.дней	До 21 кален.дней	Согласно уч.плана	Два раза в год	
	СС – 1	До 18 кален.дней	До 21 кален.дней	Согласно уч.плана	Два раза в год	
	СС – 2	До 18 кален.дней	До 21 кален.дней	Согласно уч.плана	Два раза в год	
	СС св. 2	До 18 кален.дней	До 21 кален.дней	Согласно уч.плана	Два раза в год	
	ВСМ	До 18 кален.дней	До 21 кален.дней	Согласно уч.плана	Два раза в год	
	Клубы/ секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами				
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ы х команд Р К ,	СС-1					
	СС-2					
	СС св.2					

организации , осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	ВСМ					
Спортивные федерации, организации , организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов устанавливается без учета времени следования к месту проведения и обратно

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организа ции	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междуна родные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ ным соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и, в которых осуществля ется учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	1	0	0
	НП – 2	0	0	1	1	0	0
	УТГ – 1	1	2	3	1	1	1
	УТГ – 2	1	2	3	1	1	1
	УТГ – 3	1	2	3	1	1	1
	УТГ св. 3	1	2	3	1	1	1
	СС – 1	2	2	4	2	2	1
	СС – 2	2	3	4	2	2	2
	СС св. 2	3	3	4	2	3	2
	ВСМ	3	4	5	2	4	3
	Клубы секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					
		В соответствии с требованиями ГВСМ					

значения и столицы по видам спорта (Республика нский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, Управлении и л и местные ДРС, ЦПОР)	УФКиС	
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован и я по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организации в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

Виды соревно ваний	Обеспечение медалями									
	Дети 8-9; 10-11		Юноши 12-13		Юниоры 14-15		Молодежь 16-17; 18-21		Взрослые 22 года и старше	
	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей
Областн ы е турниры	21	84	10	40	10	40	15	60	11	44
Республ икански е турниры	21	84	10	40	10	40	15	60	11	44
Официа льные областн ы е соревно вания	21	84	10	40	10	40	15	60	11	44
Официа льные республ икански е соревно вания	21	84	10	40	10	40	15	60	11	44
Междун ародные соревно вания	21	84	10	40	10	40	15	60	11	44

Женщины

Виды соревно ваний	Обеспечение медалями									
	Дети 8-9; 10-11		Юноши 12-13		Юниоры 14-15		Молодежь 16-17; 18-21		Взрослые 22 года и старше	
	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей	Кол-во комплек тов	Кол-во медалей
Областн ы е турниры	15	60	6	24	9	36	16	64	6	24
Республ икански е турниры	15	60	6	24	9	36	16	64	6	24
Официа льные областн ы е соревно вания	15	60	6	24	9	36	16	64	6	24

Официальные республиканские соревнования	15	60	6	24	9	36	16	64	6	24
Международные соревнования	15	60	6	24	9	36	16	64	6	24

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	10	2			
Областные турниры	20	5			
Республиканские турниры	30	10	5		
Официальные областные соревнования	20	5	5		
Официальные республиканские соревнования	30	10	5	2	2
Официальные международные соревнования	40	15	8	6	4

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки (гнп 1 год обучения)		
Общая физическая подготовка	35	Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание,

		упражнения для туловища, упражнения для ног и т.д.); Бег, скакалки, утяжелители
Специальная физическая подготовка	28	Комплекс упражнений из жгутов, лап, хлопущки.
Совершенствование техники и тактики ИВС	32	Приобретение обучающимся знаний по спортивной тактике; Формирование, и применение технических приемов и тактических действий по кихон, ката, идогейку, ренраку, кумите
Теоретическая и психологическая подготовка	2	Лекции и беседы о понятии физической культуре и спорту. История вида спорта. Понятие о гигиене и санитарии. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Восстановительные мероприятия	3	Бассейн, сауна
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100 %	
Группа начальной подготовки (гнп свыше 1 года обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	36	Развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам. Бег, Кросс, Скакалки, Утяжелители.
Специальная физическая подготовка	24	Общеразвивающая программа, совершенствование развития физических качеств и двигательных навыков, Работа со жгутами, лапы, хлопущки, груши, макивары.
Совершенствование техники и тактики ИВС	36	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, Кихон, ката, техника передвижении, ренраку
Теоретическая и психологическая подготовка	2	Беседы с родителями. Питание. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
Восстановительные мероприятия	2	Массаж, бассейн, сауна

Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (утг 1 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	24	Упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, разновидности переворотов, спортивные и подвижные игры и т.д). Бег, кросс, тренажерный зал, кроссфит, скакалки, утяжелители
Специальная физическая подготовка	28	Работа со жгутами, лапы, хлопушки, груши, макивары.
Совершенствование техники и тактики ИВС	44	Повышение уровня разносторонней функциональной подготовленности. Спарринги, кихон, ката, техника в передвижении, ренраку.
Теоретическая и психологическая подготовка	2	Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Восстановительные мероприятия	2	Массаж, бассейн, сауна, баня.
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (утг 2 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	24	Укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам. Бег, кросс, тренажерный зал, кроссфит, скакалки, утяжелители.
Специальная физическая подготовка	27	Упражнения для развития быстрой реакции, на развитие силовой выносливости, на гибкость для вестибулярного аппарата, упражнения стоечной подготовки (удержание угла,

		стойки на руках, на полу и т.д.); Жгуты, лапы, хлопушки, груши, макивары.
Совершенствование техники и тактики ИВС	44	Изучение основных соперников, сильных, слабых сторон их подготовки. Сбор информации о соперниках; Спарринги, кихон, ката, техника в передвижении, ренраку.
Теоретическая и психологическая подготовка	2	Р а с п и с а н и е учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
Восстановительные мероприятия	2	Массаж, бассейн, сауна, баня, активный отдых
Инструкторская и судейская практика	1	Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; формирование навыков наставничества;
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (утг 3 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	21	Совершенствование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), Бег, кросс, тренажерный зал, кроссфит, скакалки, утяжелители.
Специальная физическая подготовка	28	Работа со жгутами, лапы, хлопушки, груши, макивары.
Совершенствование техники и тактики ИВС	46	Повышение уровня разносторонней функциональной подготовленности. Спарринги, кихон, ката, техника в передвижении, ренраку.
Теоретическая и психологическая подготовка	3	Беседы о технике безопасности, предотвращения допинга, закаливание, питание и режим дня
Восстановительные мероприятия	1	Массаж, бассейн, сауна, баня, активный отдых

Инструкторская и судейская практика	1	Овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; Работа судьей на соревнованиях
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (утг свыше 3х лет)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	24	Повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам. Бег, кросс, тренажерный зал, кроссфит, скакалки, утяжелители
Специальная физическая подготовка	24	Развитие физических качеств и двигательных навыков, Жгуты, лапы, хлопущки, груши, макивары .
Совершенствование техники и тактики ИВС	46	Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей - наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы; Спарринги, кихон, ката, техника в передвижении, ренраку.
Теоретическая и психологическая подготовка	2	Развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях. Лекции и беседы.
Восстановительные мероприятия	2	Массаж, бассейн, сауна, баня, активный отдых
Инструкторская и судейская практика	2	Развитие организационных способностей, для проведения индивидуальной работы с младшими товарищами по совершенствованию ведения боя. А также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (гсс 1 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
		Совершенствование базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота,

Общая физическая подготовка	24	гибкость); Бег, кросс, тренажерный зал, кроссфит, скакалки, утяжелители.
Специальная физическая подготовка	28	Жгуты, лапы, хлопушки, груши, макивары.
Совершенствование техники и тактики ИВС	44	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий: Спарринги, кихон, ката, техника в передвижении, ренраку.
Теоретическая и психологическая подготовка	2	Овладения приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений. Максимальное использование своих преимуществ и недостатков соперника.
Восстановительные мероприятия	2	Массаж, бассейн, сауна, баня, активный отдых
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (гсс 2 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	25	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), Бег, кросс, тренажерный зал, кроссфит, скакалки, утяжелители.
Специальная физическая подготовка	25	Работа со Жгутами, лапы, хлопушки, груши, макивары.
Совершенствование техники и тактики ИВС	43	Совершенствование технических приемов и тактических действий, Спарринги, кихон, ката, техника в передвижении, ренраку.
Теоретическая и психологическая подготовка	3	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов .
Восстановительные мероприятия	2	Массаж, бассейн, сауна, баня, активный отдых
		Работа судей на соревнованиях; Самостоятельное ведение

Инструкторская и судейская практика	2	дневника: вести учет учебно–тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (гсс свыше 2х лет)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	26	Повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам. Бег, кросс, тренажерный зал, кроссфит, скакалки, утяжелители.
Специальная физическая подготовка	26	Работа со Жгутами, лапы, хлопушки, груши, макивары.
Совершенствование техники и тактики ИВС	45	Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей - наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, Спарринги, кихон, ката, техника в передвижении, ренраку.
Теоретическая и психологическая подготовка	1	Выявление свойств личности, их коррекция и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка.
Восстановительные мероприятия	1	Массаж, бассейн, сауна, баня, активный отдых
Инструкторская и судейская практика	1	Работа судьей на соревнованиях; Уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов .
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (гвс)		

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	25	Бег, кросс, тренажерный зал, кроссфит, скакалки, утяжелители.
Специальная физическая подготовка	25	комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в данном виде спорта мышц туловища, ног, рук, имитационные упражнения и упражнения на воде для технической подготовки. Работа со Жгутами, лапы, хлопушки, груши, макивары.
Совершенствование техники и тактики ИВС	43	Спарринги, кихон, ката, техника в передвижении, ренраку. Совершенствование техники, выработка индивидуального стиля. Освоение и детализация некоторых тактических приемов и умений;
Теоретическая и психологическая подготовка	3	Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
Восстановительные мероприятия	2	Массаж, бассейн, сауна, баня, активный отдых
Инструкторская и судейская практика	2	Организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерений	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчики	Оценка	Девочка	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки										
1.1.	Бег на 30 м	секунды	6,0	10	6,4	10	5,7	10	6,0	10
			6,5	5	6,9	5	6,0	5	6,4	5
			Более 6,5	0	Более 7,0	0	Более 6,0	0	Более 6,4	0
1.2.	Отжимание	Количество раз	20	10	15	10	25	10	20	10
			15	5	10	5	20	5	15	5

			14 и меньше	0	9 и меньше	0	19 и меньше	0	14 и меньше	0
1.3	Приседа ние	Количес тво раз	30	10	25	10	35	10	30	10
			25	5	20	5	30	5	25	5
			24 и меньше	0	19 и меньше	0	29 и меньше	0	24 и меньше	0
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1	Упраже ние Рэнраку	Выполн ение	Мае гери джодан уке гяку цуки	10	Мае гери джодан уке гяку цуки	10	Маваши гери маваши уке моротэ цуки	10	Маваши гери маваши уке моротэ цуки	10
2.3	Упражн ение Ката	Выполн ение	Пинан соно ни	10	Пинан соно ни	10	Пинан соно сан	10	Пинан соно го	10

Для групп учебно-тренировочных, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства.

Для данных этапов подготовки норматив указывается информативно для вида спорта / дисциплины.

При наличие в виде спорта разных дисциплин, переводной норматив указывается для каждой дисциплины.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			мальчики	Оценка	девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,7	10	6,0	10
			6,0	5	6,4	5
			Более 6,0	0	Более 6,4	0
1.2	Отжимание	количество раз	35	10	30	10
			30	5	25	5
			29 и меньше	0	24 и меньше	0
1.3	Приседание	количество раз	40	10	35	10
			35	5	30	5
			34 и меньше	0	29 и меньше	0
1.4	Подтягивание на перекладине (мал)	количество раз	15	10		
			7	5		
			6 и меньше	0		
1.5	Подъем корпуса из положения лежа (дев)	количество раз			35	10
					30	5
					29 и меньше	0
2. Нормативы специальной подготовки						
2.1	Упражнение "КАТА"	Выполнение	Пинан соно ен и выше	10	Пинан соно ен и выше	10

2.2	Упражнение "КАТА"	Выполнение	Пинан соно го и выше	10	Пинан соно го и выше	10
2.3	Упражнение "Рэнраку"	Выполнение	Ой цуки, учи уке, уракен, хиджатэ	10	Ой цуки, учи уке, уракен, хиджатэ	10

Примечание: спортсмен набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап, после 3х неудачных попыток подлежит отчислению.

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Скакалка	шт	20
2	Жгуты	шт	20
3	Лапы	Комплект (2 шт)	20
4	Хлопушки	шт	40
5	Макивары	шт	20
6	Татами	Комплект (100 шт)	2
7	Утяжелители	шт	40
8	Груши	шт	5-10

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Кимоно (доги) белое – стандарт WKB (World Kyokushin Budokai) = KFKO	шт	2
2	Пояс (согласно своей спортивной квалификации (КЮ или ДАН) - стандарт WKB = KFKO	шт	1
3	Шлем белый (гелиевый, полый) с пластиковым забралом – стандарт WKB = KFKO	шт	1
4	Фути белые тряпочные на ноги с защитой голеностопа – стандарт WKB = KFKO	шт	2
5	Накладки белые тряпочные на руки с защитой кисти – стандарт WKB = KFKO	шт	2
	Паховый бандаж белый тряпочный с пластиковой		

6	вставкой – стандарт WKB = KFKO	шт	1
7	Нагрудный протектор для девушек белый тряпочный с пластиковыми вставками – стандарт WKB = KFKO	шт	1

Приложение 59
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по кекушинкай каратэ

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по Кекушинкай каратэ.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)

Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040
	ГСС – 1	6	24	1248
	ГСС – 2	5	26	1352
	ГСС св. 2	5	28	1456
	ГВСМ	4	32 (36)	1664 (1872)
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	кадеты/до 15 лет включительно	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	юноши/16-17 лет включительно			
	молодежь/18-21 лет включительно			
	взрослые/22 года и старше			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

развитие физической культуры и спорта	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международн ы м соревнования м	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международн ы м соревнования м	примечание
Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	до 21 дней	до 18 дней	до 14 дней		
	УТГ – 2	до 21 дней	до 18 дней	до 14 дней		
	УТГ – 3	до 21 дней	до 18 дней	до 14 дней		
	УТГ св. 3	до 21 дней	до 18 дней	до 14 дней		
	ГСС – 1	до 21 дней	до 18 дней	до 14 дней		
	ГСС – 2	до 21 дней	до 18 дней	до 14 дней		
	ГСС св. 2	до 21 дней	до 18 дней	до 14 дней		
	ГВСМ	до 21 дней	до 18 дней	до 14 дней		
	Клубы/секции	до 21 дней	до 18 дней	до 14 дней		
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны	кадеты/до 15 л е т включительно	до 21 дней	до 18 дней	до 14 дней		
	юноши/16-19 л е т включительно	до 21 дней	до 18 дней	до 14 дней		
	молодежь/20- 21 л е т включительно	до 21 дней	до 18 дней	до 14 дней		
	взрослые/22 года и старше	до 21 дней		до 14 дней	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии	Определяется администраци е й организаций на текущий тренировочны й год, в соответствии с

е центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)			до 18 дней		с планом комплексного медицинского обследования	календарным планом спортивных мероприятий
Спортивные федерации, организации, организующи е соревнования п о военно-прикл адным и служебно-при кладным видам спорта, ведомственны е спортивные общества и общественны е объединения, центры физической культуры, осуществляю щие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	У Т С к международ н ы м соревнован иям	У Т С к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	1	1	0	0
	УТГ – 1	1	2	3	1	1	1
	УТГ – 2	1	2	3	1	1	1
	УТГ – 3	1	2	3	1	1	1
	УТГ св. 3	1	2	3	1	1	1
	СС – 1	2	2	4	2	2	1
	СС – 2	2	3	4	2	2	2
	СС св. 2	3	3	4	2	3	2
	ВСМ	3	4	5	2	4	3
	Клубы секции /	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организаци и , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам спорта (Р еспублика нский ДРС, ЦОП, ЦСП,	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					
		В соответствии с требованиями ГВСМ					

Областные турниры	8	32	7	28	6	24	4	16	4	16
Республиканские турниры	9	36	7	28	6	24	7	28	7	28
Официальные областные соревнования	8	32	7	28	6	24	4	16	4	16
Официальные республиканские соревнования	9	36	7	28	6	24	7	28	7	28
Международные соревнования	9	36	7	28	6	24	7	28	7	28

Женщины (дисциплины "Кумитэ", "Ката" и "Тамешивари")

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	Дети 12-13		Юноши 14-15		Юниоры 16-17		Молодежь 18-21		Взрослые 22 года и старше	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	6	24	5	20	5	20	5	20	4	16
Республиканские турниры	6	24	5	20	5	20	4	16	4	16
Официальные областные соревнования	6	24	5	20	5	20	5	20	4	16
Официальные республиканские соревнования	6	24	5	20	5	20	4	16		16

е соревно вания									4	
Междун ародные соревно вания	6	24	5	20	5	20	4	16	4	16

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	10	2	-	-	-
Областные турниры	20	5	-	-	-
Республикански е турниры	30	10	5	-	-
Официальные областные соревнования	20	5	-	-	-
Официальные республикански е соревнования	30	10	5	2	2

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной

Подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). из них:	64	Общее физическое развитие с помощью игр, эстафет, других видов спорта. Приоритет - ловкость, координация, скорость.
ОФП	35	
СФП	29	
Техническая	16	Освоение базовых стоек каратэ, передвижение и изучение базовых защитных техник.
Тактическая	16	Простейшие комбинации, элементарная техника.
		История развития Кекушинкай каратэ в территории РК и за

Теоретическая	4	рубежом. Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание.
Психологическая	-	-
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	60	Развитие гибкости, ловкости, координационных способностей. Подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на скакалках, на координационной лестнице.
ОФП	36	
СФП	24	
Техническая	16	Закрепление техники основных элементов. Изучение и отработка ударов руками и ногами.
Тактическая	16	Простейшие комбинации, элементарная техника.
Теоретическая	4	Беседа с родителями. Спортивный травматизм и его профилактика. Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание.
Психологическая	4	Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, нормирование установки на тренировочную деятельность.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	52	Общеразвивающая программа, совершенствование развития ловкости и координации. Упражнения для развития силы и скорости ударов.
ОФП	24	
СФП	28	
Техническая	22	Совершенствование техники основных ударов. Освоение различных комбинаций. Отработка сложных ударов.
Тактическая	22	Основы тактики боя. Изучение простых комбинаций.
Теоретическая	2	Спортивный травматизм и его профилактика. Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание.

Психологическая	2	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач.
Инструкторская и судейская Практика		
Всего	100 %	
учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	51	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей спортсменов по повышению функциональных возможностей их организма. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, боевой выносливости.
ОФП	24	
СФП	27	
Техническая	22	Совершенствование технических элементов, контратакующие комбинации. Совершенствование различных ударов и защитных техник. Совершенствование боя в защите.
Тактическая	22	Совершенствование различных тактических комбинаций. Формирование индивидуального стиля боя.
Теоретическая	2	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Роль физической и специальной подготовки спортсмена. Физиологические основы спортивной тренировки.
Психологическая	2	Обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях
Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков и умений по организации учебно-тренировочного занятия, (построение группы, подача основных команд на месте и в движении). Совершенствование умений для проведения разминки в группе. Участие в судействе городских соревнований в роли судьи.
Всего	100 %	

учебно-тренировочная группа 3-го года обучения

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	49	Преимущественное развитие быстроты и реакции. Спарринги на развитие скорости. Тренировка силы, с использованием веса тела. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, боевой выносливости.
ОФП	21	
СФП	28	
Техническая	23	Совершенствование технических элементов, борьба со скованностью, тренировка хлесткости ударов. Совершенствование атакующих комбинаций.
Тактическая	23	Совершенствование тактических комбинаций. Развитие тактического мышления.
Теоретическая	2	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Основы тактики и тактическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка спортсмена.
Психологическая	2	Закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
Инструкторская и судейская Практика	1	Определение и исправление ошибок в выполнении техники приема у товарища по группе. Развитие организационных способностей, для проведения индивидуальной работы с младшими товарищами по совершенствованию техники. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи и рефери.
Всего	100 %	

учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	48	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, боевой выносливости. Увеличение роли
ОФП	24	

СФП	24	специальной физической подготовки.
Техническая	41	Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление ударов руками и ногами, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов. Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля. Разучивание новых сложных комбинаций.
Тактическая	23	Совершенствование тактических комбинаций. Моделирование соревновательных ситуаций.
Теоретическая	23	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Техничко-тактическая подготовка.
Психологическая	4	Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.
Инструкторская и судейская Практика	2	Развитие навыков по руководству командой на соревнованиях. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, рефери и в составе секретариата.
Всего	100 %	
группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	52	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, боевой выносливости. Увеличение роли специальной физической подготовки.
ОФП	24	
СФП	28	
		Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление ударов руками и ногами, как в

Техническая	22	исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов. Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля. Разучивание новых сложных комбинаций.
Тактическая	22	Составление тактических планов конкретными противниками разных стилей. Развитие чувства тайминга во время боя. Правильное распределение сил в отдельном отрезке боя.
Теоретическая	2	Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор боя, разработка тактических комбинаций. Установка на бой и разбор результатов боя.
Психологическая	2	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Инструкторская и судейская Практика		
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	50	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и боевой выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	25	
СФП	25	
Техническая	22	Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений.
		Составление тактических планов конкретными противниками

Тактическая	21	разных стилей. Развитие чувства тайминга во время боя. Правильное распределение сил в отдельном отрезке боя.
Теоретическая	3	Общая и специальная психологическая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Тактический разбор игр, разработка тактических комбинаций. Установка на игру и разбор результатов игры
Психологическая	2	Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.
Инструкторская и судейская Практика	2	Умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе качестве судьи, секретаря, главного судьи.
Всего	100 %	
группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	52	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и боевой выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	26	
СФП	26	
Техническая	32	Совершенствование арсенала атакующих технических комбинаций. Совершенствование ведения боя в удобном для себя дистанции.
Тактическая	23	Составление тактических планов боя с конкретными противниками разных стилей.
Теоретическая	22	Общая и специальная психологическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Тактический разбор боя,

		разработка тактических комбинаций. Установка на боя и разбор результатов боя.
Психологическая	2	Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов
Инструкторская и судейская Практика	1	Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах. Судейство соревнований в роли главного судьи, старшего судьи, рефери, главного секретаря.
Всего	100 %	
группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	50	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки, как базы для совершенствования боя.
ОФП	25	
СФП	25	
Техническая	23	Развитие индивидуального стиля боя. Совершенствование атакующих комбинаций.
Тактическая	21	Составление тактических планов с конкретными противниками разных стилей. Разработка индивидуальных тактических планов к конкретным соперникам, разбор боя и подготовка тактической стратегии.
Теоретическая	3	Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор боя, разработка тактических комбинаций. Установка на боя и разбор результатов боя. Врачебный контроль и самоконтроль. Навыки оказания первой медицинской помощи.
Психологическая	2	Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать.
		Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами. Помощь

Инструкторская и судейская Практика	2	занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и приемов . Овладение основными правилами организации и проведения соревнований, ведения протоколов соревнований.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

(юноши, 10-13 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет
Бег 30 метров	5	5,5 и меньше	5,2 и меньше	5,1 и меньше	4,9 и меньше
	4	5,6-5,7	5,3-5,4	5,2-5,3	5,0-5,1
	3	5,8-5,9	5,5-5,6	5,4-5,5	5,2-5,3
	2	6,0 и больше	5,6 и больше	5,6 и больше	5,4 и больше
Отжимания от пола в упоре лежа	5	15 и больше	17 и больше	20 и больше	23 и больше
	4	13-14 11-12 10 и	15-16 13-14 12 и	18-19 16-17 15 и	21-22 19-20 18 и
	3	меньше	меньше	меньше	меньше
	2				
Приседание	5	30 и больше	35 и больше	40 и больше	45 и больше
	4	25-29 20-24 19 и	30-34 25-29 24 и	35-39 30-34 29 и	40-44 35-39 34 и
	3	меньше	меньше	меньше	меньше
	2				

(девушки, 14-18 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
Бег 30 метров	5	5,2 и меньше	5,1 и меньше	5,0 и меньше	4,9 и меньше
	4	5,1-5,3	5,2-5,4	5,1-5,5	5,0-5,2
	3	5,4-5,5	5,5-5,6	5,6-6,0	5,3-5,5
	2	5,6 и больше	5,7 и больше	6,1 и больше	5,6 и больше
Отжимания от пола в упоре лежа	5	23 и больше	26 и больше	29 и больше	32 и больше
	4	21-22 19-20 18 и	24-25 22-23 21 и	27-28 25-26 24 и	30-31 28-29 27 и
	3	меньше	меньше	меньше	меньше
	2				
Приседание	5	45 и больше	50 и больше	55 и больше	60 и больше
	4	40-44 35-39 34 и	45-49 40-44 39 и	50-54 45-49 44 и	55-59 50-54 49 и
	3	меньше	меньше	меньше	меньше
	2				
	5				
	4	25 и больше	30 и больше	35 и больше	40 и больше

Подъем корпуса из положения лежа	3 2	23-24 21-22 20 и меньше	25-29 20-24 19 и меньше	30-34 25-29 24 и меньше	35-39 30-34 29 и меньше

(юноши, 14-18 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
1	2	3	4	5	6
Бег 30 метров	5	4,9 и меньше	4,8 и меньше	4,7 и меньше	4,6 и меньше
	4	5,0-5,1	4,9-5,0	4,8-4,9	4,7-4,8
	3	5,2-5,3	5,1-5,2	5,0-5,1	4,9-5,0
	2	5,4 и больше	5,3 и больше	5,2 и больше	5,1 и больше
Отжимания от пола в упоре лежа	5	30 и больше	35 и больше	40 и больше	45 и больше
	4	25-29 20-24 19 и	30-34 25-29 24 и	35-39 30-34 29 и	40-44 35-39 34 и
	3	меньше	меньше	меньше	меньше
	2				
Приседание	5	55 и больше	60 и больше	65 и больше	70 и больше
	4	50-54 45-49 44 и	55-59 50-54 49 и	60-64 55-59 54 и	65-69 60-64 59 и
	3	меньше	меньше	меньше	меньше
	2				
Подтягивание на перекладине	5	10 и больше			
	4	9	12 и больше 11	14 и больше 13	16 и больше 15
	3	8	10 9	12 11	14 13
	2	7			

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся учебных групп

Наименование технического приема	Кол-во ударов в серии	Оценка выполнения
группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Рэнраку	Отлично	5
Дзенкуцу дачи: Джодан уке +	Хорошо	4
Моротэ цуки чудан	Удовлетворительно	3
Рэнраку	Отлично	5
Дзенкуцу дачи: Гедан барай +	Хорошо	4
Моротэ цуки чудан	Удовлетворительно	3
Ката	Отлично	5
Тайкеку соно ичи	Хорошо	4
	Удовлетворительно	3
группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Рэнраку	Отлично	5
Дзенкуцу дачи: Джодан уке +гяку	Хорошо	4
цуки	Удовлетворительно	3
Рэнраку	Отлично	5
Дзенкуцу дачи: Учи уке +гяку	Хорошо	4
цуки	Удовлетворительно	3
Ката	Отлично	5
	Хорошо	4

Тайкеку соно ни	Удовлетворительно	3
Ката	Отлично	5
Кихон ката ичи	Хорошо	4
	Удовлетворительно	3
учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Рэнраку	Отлично	5
Дзенкуцу дачи Учи уке Гедан	Хорошо	4
барай + Моротэ цуки чудан	Удовлетворительно	3
Рэнраку	Отлично	5
Дзенкуцу дачи Моротэ учи уке+	Хорошо	4
Киба дачи(45) Джодан уке+шита цуки.	Удовлетворительно	3
Ката	Отлично	5
Тайкеку соно сан	Хорошо	4
	Удовлетворительно	3
Ката	Отлично	5
Кихон ката ни	Хорошо	4
	Удовлетворительно	3
учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Рэнраку	Отлично	5
Кокуцу дачи Шуто Мавашу уке+	Хорошо	4
Дзенкуцу дачи Моротэ цуки джодан	Удовлетворительно	3
Рэнраку	Отлично	5
Дзенкуцу дачи Мавашу гедан	Хорошо	4
барай+Нэкоаши дачи Тэцуй	Удовлетворительно	3
коми-ками учи		
Рэнраку	Отлично	5
Дзенкуцу дачи Джодан уке+Гедан	Хорошо	4
барай+Учи уке+Сото мавашу	Удовлетворительно	3
кияги+Гяку цуки чудан		
Ката	Отлично	5
Кихон ката сан	Хорошо	4
	Удовлетворительно	3
Ката	Отлично	5
Пинан соно ичи	Хорошо	4
	Удовлетворительно	3
учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Рэнраку	Отлично	5
Кокуцу дачи Учи уке+Уракен	Хорошо	4
шомен учи	Удовлетворительно	3
Рэнраку	Отлично	5
Санчин дачи Сото уке+Уракен	Хорошо	4
хизо учи	Удовлетворительно	3
Рэнраку	Отлично	5
Киба дачи Мавашу гедан барай+	Хорошо	4
Уракен саю учи	Удовлетворительно	3

Ката	Отлично	5
Пинан соно ни	Хорошо	4
	Удовлетворительно	3
Ката	Отлично	5
Пинан соно сан	Хорошо	4
	Удовлетворительно	3
учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Рэнраку	Отлично	5
Дзенкуцу дачи Гедан барай+	Хорошо	4
Уракен маваши учи	Удовлетворительно	3
Рэнраку	Отлично	5
Дзенкуцу дачи Шуто гедан барай+	Хорошо	4
Шуто учи учи+Гяку Шуто учи коми	Удовлетворительно	3
Рэнраку	Отлично	5
Дзенкуцу дачи Шуто джодан уке+	Хорошо	4
Шуто хизо учи+Гяку Шуто учи коми	Удовлетворительно	3
Ката	Отлично	5
Пинан соно ен	Хорошо	4
	Удовлетворительно	3
Ката	Отлично	5
Пинан соно го	Хорошо	4
	Удовлетворительно	3
группы спортивного совершенствования (1-го, 2-го, свыше 2-х лет обучения)		
Ката	Отлично	5
Янцу	Хорошо	4
	Удовлетворительно	3
Ката	Отлично	5
Санчин но ката	Хорошо	4
	Удовлетворительно	3
Ката	Отлично	5
Сайфа	Хорошо	4
	Удовлетворительно	3
Ката	Отлично	5
Тсуки но ката	Хорошо	4
	Удовлетворительно	3
Спаринг 10 боев по 1 минуте	9-10 побед	5
	7-8 побед	4
	5-6 побед	3
группы высшего спортивного мастерства (весь период)		
Ката	Отлично	5
Гексай дай	Хорошо	4
	Удовлетворительно	3
Ката	Отлично	5
Гексай шо	Хорошо	4
	Удовлетворительно	3

Национальный стандарт спортивной подготовки по киберспорту

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – создать единые требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по Киберспорту.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для сборных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

6. Правовая и организационная основа

Стандарт служит нормативной базой для лицензирования, аккредитации, финансирования и контроля учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по настольному Киберспорту в Республике Казахстан.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
	НП – 1	-	-	-

Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 2	-	-	-
	УТГ – 1	-	-	-
	УТГ – 2	-	-	-
	УТГ – 3	-	-	-
	УТГ св. 3	-	-	-
	СС – 1	-	-	-
	СС – 2	-	-	-
	СС св. 2	-	-	-
	ВСМ	-	-	-
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие централизованную подготовку команд по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР) (Возрастные категории указываются согласно правилам международной федерации по виду спорта)				
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военноприкладным и служебно-прикладным видам спорта ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	От 14 лет	-	3	2	2	Определяется администрацией организаций на текущий тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий.
	От 16 лет	4	4	3	3	
Организации, осуществляющие централизованную подготовку команд по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР) Возрастные категории указываются согласно правилам международной федерации по виду спорта	От 14 лет	-	3	2	2	
	От 16 лет	4	4	3	3	
	От 14 лет	-	3	2	2	

Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	От 16 лет	4	4	3	3	
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Тип организации	Этап подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы,	От 14 лет	-	3	3	3	-	3
	От 16 лет	4	4	4	4	4	4

спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	Клубы / секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-коледжи	От 14 лет	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Организации, осуществляющие централизованную подготовку команд по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР) (Возрастные категории и указываются согласно правилам международной федерации)	От 14 лет	-	3	3	3	-	3
	От 16 лет-	4	4	4	4	4	4

ии по виду спорта)							
Федерац ии, организа ции организи рующие соревно вания по военно- приклад ным и служебн о-прикл адным видам спорта, ведомст венные обществ а и обществ енные объедин ения, центры осущест вляющи е развитие физичес кой культур ы и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					

Примечание: командирование спортсменов зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории РК

Мужчины (личные, парные, командные соревнования)

Виды сорев нова ний	Обеспечение медалями														
	Молодежь (от 14 лет)							Взрослые (16 лет и старше)							
	Кол- во комп	Кол- во	Кол- во комп	Кол-в о	Кол-в о комп	Кол-в о		Кол-в о	Кол-в о комп	Кол-в о	Кол-в о комп	Кол-в о	Кол-в о комп	Кол-в о	Кол-в о

	лекто в	меда лей	лекто в	меда лей	лекто в	меда лей	Кол-во комплектов	меда лей	лекто в	меда лей	лекто в	меда лей	лекто в	меда лей
Обла стны е турн иры	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Респ убли канск и е турн иры	8	40	-	-	-	-	7	35	7	-	-	35	7	-
Официаль ные област ные сорев нова ния	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Официаль ные республи кански е сорев нова ния	8	40	-	-	-	-	7	35	7	-	-	35	7	-
Междун а родны е сорев нова ния	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	35	7	-

Женщины (личные, парные, командные соревнования)

[illegible]

турниры													-		
Республиканские турниры	-	-	-	-	-	-	3	15	3		15	3	15	3	15
Официальные областные соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-
Официальные республиканские соревнования	-	-	-	-	-	-	3	15	3		15	3	15	3	15
Международные соревнования	-	-	-	-	-	-	3	15	3		15	3	15	3	15

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу обслуживающих спортивные соревнования

Виды соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	Судья международной категории
Районные турниры	5	5	-	-	-
Областные турниры	5	5	-	-	-

Республиканские турниры	15	15	15	15	-
Официальные областные соревнования	5	5	5	5	-
Официальные республиканские соревнования	15	15	15	15	15

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа подготовки обучения		
Физическая (всего). из них:	10	Преимущественно общая физическая подготовка (ОФП) – упражнения на развитие координации, общей выносливости, укрепление осанки и зрения.
Техническая	10	начальные игровые навыки. Возможно, на этом этапе целесообразно не узко специализироваться на одной игре, а попробовать разные жанры для всестороннего развития
Тактическая	35	Формирование у спортсменов умения эффективно применять технические действия в условиях соревнований, с учетом стратегии и особенностей соперника.
Теоретическая	30	История и основы киберспорта, правила и механики популярных дисциплин, основы компьютерной грамотности.
Психологическая	10	Психологическая и когнитивная подготовка: в начальной фазе – развитие концентрации, памяти, стрессоустойчивости в игровой форме.
Инструкторская и судейская практика	5	Освоение навыков проведения тренировок, судейства и анализа спортивных мероприятий
Всего	100 %	-

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки (от 14 лет)

	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения

В и д контрольно го упражнения	Единица измерения	Мальчики	Девочки	Оценка	Мальчики	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин							
Бег на 100 м	Секунды	16.0	20	10	15.7	18.5	10
		17.5	21	5	16	19.4	5
		Более 17.5	Более 21	0	Более 16	Более 19.4	0
2. Нормативы специальной физической подготовки							
Вис на перекладине на двух руках	Секунды	30	25	10	35	30	10

Для групп учебно-тренировочных, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства (от 16 лет)

В и д контрольного упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		Мальчики	Оценка	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки					
Бег на 100 м	Секунды	15.0	10	17.5	10

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Процессор (CPU) Intel Core i9-14900K / AMD Ryzen 9 7950X3D	штука	20
2	Система охлаждения (CBO) NZXT Kraken Z73 RGB / be quiet! Silent Loop 2	штука	20
3	Материнская плата (MB) ASUS ROG Maximus Z790 Hero / X670E Crosshair	штука	20
4	Оперативная память (RAM) 64 ГБ DDR5 (2x32 ГБ) G.SKILL Trident Z 6000MHz	штука	20
5	Видеокарта (GPU) NVIDIA RTX 5090 Ti / ASUS ROG Strix OC 24GB	штука	20
6	SSD (основной диск) Samsung 990 PRO 2TB NVMe	штука	20

7	SSD (второй диск) WD Black SN850X 2TB	штука	20
8	Блок питания (PSU) Seasonic Prime TX 1300W Platinum	штука	20
9	Корпус Lian Li O11 Dynamic XL / Fractal Design Torrent	штука	20
10	Монитор ZOWIE XL2546K 24.5" / 240 Гц / DyAc+	штука	20
11	Клавиатура Logitech G Pro X (съёмные свитчи GX Blue/Red)	штука	20
12	Мышь Logitech G Pro X Superlight 2	штука	20
13	Коврик для мыши Artisan Ninja FX Zero XL / Zowie G-SR	штука	20
14	Наушники Logitech G Pro X 2	штука	20
15	Звуковая карта Focusrite Scarlett Solo	штука	20
16	Веб-камера Logitech Brio 4K / Elgato Facecam Pro	штука	20
17	PlayStation 5 Disc Edition	штука	5
18	Джойстики DualSense Wireless Controller	штука	25
19	Док-станция DualSense Charging Station	штука	1
20	Игры (диски) FIFA, MK1, Gran Turismo, Tekken 8 и др.	штука	10
21	Монитор HDMI 2.1, 120 Гц (например, LG UltraGear)	штука	5
22	Гарнитура Sony Pulse 3D Wireless / Logitech Astro A50	штука	10
23	ASUS ROG Phone 8 Pro / iPhone 15 Pro Max	штука	20
24	Кулер для телефона Black Shark FunCooler / ROG AeroActive Cooler	штука	20
25	Пауэрбанк Baseus 20,000mAh / Anker PowerCore	штука	20

26	Триггеры/контроллеры GameSir X2 Pro / Razer Kishi V2	штука	20
27	Wi-Fi роутер ASUS ROG Rapture GT-AX6000	штука	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Игровая форма (джерси)	штука	45
2	Худи / толстовка	штука	45
3	Спортивные штаны	штука	45
4	Футболка тренировочная	штука	45
5	Легкая, удобная, кроссовки (Nike, Adidas)	штука	45
6	Рюкзак / сумка	штука	45
7	Кресло геймерское Secretlab / DXRacer с поддержкой спины	штука	20
8	Массажная подушка / роллер	штука	15

Приложение 61
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по кикбоксингу

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по кикбоксингу.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	32-36	1664-1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Юноши /10-12 лет	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальным планом подготовки спортсмена		
	Юноши /13-14 лет			
	Юниоры /15-16 лет			
	Молодежь 17-18 лет			
	Взрослые с 19 лет			
Спортивные федерации, организации, организующие				

соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	15	10	7	2	
	УТГ – 2	15	15	10	2	
	УТГ – 3	20	15	10	2	
	УТГ св. 3	20	15	15	5	
	СС – 1	24	21	15	5	
	СС – 2	24	21	18	5	
	СС св. 2	24	21	18	5	
	ВСМ	24	21	18	5	
	Клубы/секции	15	15	7	5	
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие	Юноши 10-12 лет	21		10	5	
	Юноши 13-14 лет	24		10	5	
	Юниоры 15-16 лет	24		10	5	
	Молодежь 17-18 лет	24		10	5	

подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Взрослые с 19 лет	24		10	5	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами				

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов устанавливается без учета времени следования к месту проведения и обратно.

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

		Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	У Т С к международ н ы м соревнован иям	У Т С к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	2	2	4	4	2	2
	УТГ – 2	2	2	4	4	2	2
	УТГ – 3	3	3	4	4	3	3
	УТГ св. 3	3	3	4	4	3	3
	СС – 1	4	4	4	4	4	4
	СС – 2	4	4	4	4	4	4
	СС св. 2	4	4	6	6	4	4
	ВСМ	4	4	6	6	4	4
	Клубы секции /	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организаци и , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам спорта (Р еспублика нский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры,	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					
		В соответствии с требованиями ГВСМ					

Управлении и ли местные ДРС, ЦПОР)	УФКиС	
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован и я по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организации в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста.

Мужчины

[illegible]

Областные турниры	52	208	52	208	36	144	31	124	31	124
Республиканские турниры	52	208	52	208	36	144	31	124	31	124
Официальные областные соревнования	52	208	52	208	36	144	31	124	31	124
Официальные республиканские соревнования	52	208	52	208	36	144	31	124	31	124
Международные соревнования	52	208	52	208	36	144	31	124	31	124

Женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	Девушки 10-12 лет		Девушки 13-14 лет		Юниорки 15-16 лет		Молодежь 17-18 лет		Взрослые с 19 лет	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	52	208	52	208	36	144	31	124	31	124
Республиканские турниры	52	208	52	208	36	144	31	124	31	124
Официальные областные соревнования	52	208	52	208	36	144	31	124	31	124
Официальные республиканские соревнования	52	208	52	208	36	144	31	124		124

е соревно вания									31	
Междун ародные соревно вания	52	208	52	208	36	144	31	124	31	124

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнования	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	10				
Областные турниры	10	5			
Республикански е турниры	10	5	5	1	1
Официальные областные соревнования	10	5			
Официальные республикански е соревнования	8	3	3	3	3

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки (гнп 1 год обучения)		
Общая физическая Подготовка	65	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, упражнения для туловища, упражнения для ног и т.д.);
Специальная физическая		Комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в данном виде спорта мышц туловища, ног, рук,

подготовка	15	имитационные упражнения и упражнения на воде для технической подготовки.
Техническая, тактическая Подготовка	15	Приобретение обучающимся знаний по спортивной тактике; Формирование, и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая Подготовка	5	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. История вида спорта. Понятие о гигиене и санитарии. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Инструкторская и судейская практика	-	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;
Всего	100 %	
Группа начальной подготовки (гнп свыше 1 года обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	50	Развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	20	Общеразвивающая программа, совершенствование развития физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.

Техническая, тактическая Подготовка	20	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая Подготовка	5	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	5	Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (утг 1 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	45	Упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, разновидности переворотов, спортивные и подвижные игры и т.д).
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	20	Углубленное овладение техникой данного вида спорта с учетом индивидуальных особенностей занимающихся; Повышение уровня разносторонней функциональной подготовленности. Воспитание психологической устойчивости к специфическим нагрузкам;
		Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и

Теоретическая и психологическая Подготовка	7	травматизма. Закаливание. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	3	Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии задач; Формирование навыков наставничества;
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (утг 2 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	40	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Упражнения для развития быстрой реакции, на развитие силовой выносливости, на гибкость для вестибулярного аппарата, упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках, на полу и т.д.).
Техническая, тактическая Подготовка	20	Изучение основных соперников, сильных, слабых сторон их подготовки. Сбор информации о соперниках; Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы;
Теоретическая и психологическая Подготовка	10	Р а с п и с а н и е учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

Инструкторская и судейская практика	5	Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; формирование навыков наставничества;
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (утг 3 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	30	Совершенствование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	25	Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирования навыков соревновательной деятельности. Повышение уровня разносторонней функциональной подготовленности. Воспитание психологической устойчивости к специфическим нагрузкам;
Теоретическая и психологическая Подготовка	15	В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "кикбоксинг".
		Представление о допинге в спорте и самое важное о его

Инструкторская и судейская практика	5	последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений. Овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (утт свыше 3х лет)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	40	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	15	Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей - наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника , результатов его и своих действий , быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника ;
Теоретическая и психологическая Подготовка	15	Совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.

Инструкторская и судейская практика	5	Развитие организационных способностей, для проведения индивидуальной работы с младшими товарищами по совершенствованию ведения боя. А также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (гсс 1 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	25	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	20	Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая Подготовка	20	Овладения приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений. Максимальное использование своих преимуществ и недостатков соперника.
		Составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки , основной и заключительной части;

Инструкторская
и судейская
практика

10

проводить учебно–тренировочные

		занятия в группах начальной подготовки.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (гсс 2 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	30	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	25	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая Подготовка	10	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов .
Инструкторская и судейская практика	10	Самостоятельное ведение дневника: вести учет учебно–тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.
ВСЕГО	100 %	
Группа спортивного совершенствование (гсс свыше 2х лет)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая	30	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей

Подготовка		работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	20	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	20	Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей - наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника , результатов его и своих действий , быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника ;
Теоретическая и психологическая Подготовка	15	Выявление свойств личности, их коррекция и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	15	Уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (гвс)		

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	30	Формирование и совершенствование базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	20	комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в данном виде спорта мышц туловища, ног, рук, имитационные упражнения и упражнения на воде для технической подготовки. Упражнения для развития быстрой реакции, на развитие силовой выносливости, на гибкость для вестибулярного аппарата, упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках, на полу и т.д.).
Техническая, тактическая Подготовка	20	Совершенствование техники, выработка индивидуального стиля. Освоение и детализация некоторых тактических приемов и умений;
Теоретическая и психологическая Подготовка	15	Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирования навыков соревновательной деятельности. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
Инструкторская и судейская практика	10	Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Инструкторская и судейская практика	5	Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований

		Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.
Всего	100	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Мальчи ки	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчи ки	Оценка	Девочка	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Бег на 30 м	секунды	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			Более 7,3	0	Более 7,5	0	Более 6,7	0	Более 6,8	0
1.2.	Челночн ый бег 3x10 м	секунды	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			Более 10,8	0	Более 11,3	0	Более 10,0	0	Более 10,9	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантими тры	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			Менее 115	0	Менее 110	0	Менее 120	0	Менее 110	0

Для групп учебно-тренировочных, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства

Для данных этапов подготовки норматив указывается информативно для вида спорта / дисциплины

При наличии в виде спорта разных дисциплин, переводной норматив указывается для каждой дисциплины

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			мальчики	Оценка	девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8	10	8	10
			5	5	5	5
			Менее 5	0	Менее 5	0
2. Нормативы специальной подготовки						
2.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическ	см	+2	10	+3	10
			+1	5	+2	5

	ой скамье (от уровня скамьи)		Менее +1	0	Менее +2	0

Примечание: Спортсмен набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап, после 3х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Ринг	комплект	1
2	Груша боксерская	штук	1
3	Мешок боксерский	штук	1
4	Скакалка	штук	1
5	Гантели	комплект	1
6	Гири	комплект	1
7	Штанга	комплект	1
8	Блины под штангу	комплект	1
9	Скамья со стойкой для штанги	штук	1
10	Свисток	штук	1
11	Эспандер	штук	1
12	Хронометр (секундомер)	штук	1
13	Подушка настенная	штук	1
14	Весы электронные	штук	1
15	Электронное табло	штук	1
16	Видеокамера	штук	1
17	Лапы боксерские стандартные	пара	1
18	Лапы боксерские большие	пара	1
19	Лапы боксерские малые	пара	1
20	Лапы боксерские изогнутые	пара	1
21	Утяжелители для ног	штук	1
22	Макивара большая	штук	1
23	Макивара стандартная	штук	1
24	Мяч футбольный	штук	1
25	Мяч набивной	штук	1
26	Тренажер силовой	штук	1
27	Гонг	штук	1

28	Наручный пульсометр	штук	1
29	Маты гимнастические	комплект	1
30	Велотренажер	штук	1
31	Беговая дорожка (тренажер)	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество й
1	Щитки тренировочные – защита ног (кожаные)	пара	1
2	Бандаж (мужской, женский)	штук	1
3	Футы для ног	пара	1
4	Шорты тренировочные (красные, синие), для дисциплины лоу-кик и K1.	штук	1
5	Трико тренировочные (красные, синие), для дисциплины фулл-контакт.	штук	1
6	Ш о р т ы соревновательные (красные, синие), для дисциплины лоу-кик и K1.	штук	1
7	Трико соревновательные (красные, синие), для дисциплины фулл-контакт.	штук	1
8	Шлем защитный (красный, синий)	штук	1
9	Перчатки соревновательные (кожа) велкро, 10 унций (красные, синие)	пара	1
10	Перчатки тренировочные (кожа) на липучках 14 унций	пара	1
11	Перчатки снаряжные (кожа)	пара	1
12	Капа	штук	1
13	Защита голени, стопы	пара	1
14	Бинт эластичный	пара	1
15	Голеностопники трикотажные	пара	1
16	Куртка секунданта (красная, синяя)	штук	1

17	Халат шелковый	штук	1
18	Топ трикотажный (женский)	штук	1
19	Костюм-сауна (костюм для сгонки веса)	штук	1
20	Костюм спортивный парадный	комплект	1
21	Костюм спортивный тренировочный	комплект	1
22	Костюм спортивный ветрозащитный	комплект	1
23	Футболка с коротким рукавом	штук	1
24	Шорты	штук	1
25	Кепка спортивная (бейсболка)	штук	1
26	Спортивная сумка	штук	1
27	Рюкзак	штук	1
28	Кроссовки	пара	1
29	Сланцы	пара	1
30	Безрукавка	штук	1

Приложение 62
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по Киокушинкай-кан каратэ

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по киокушинкай-кан каратэ.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	юноши/ до 15 лет включительно	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	юниоры/ 16-17 лет включительно			
	молодежь/18-20 лет включительно			
	взрослые/21 года и старше			

Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организаци и	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международ н ы м соревнован иям	УТС по подготовке к чемпионата м Республики Казахстан	Восстанови тельные мероприяти я	Мероприяти я для комплексно г о медицинско г о обследован ия	примечание
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	18	14	до 14 дней		
	УТГ – 2	18	14	до 14 дней		
	УТГ – 3	18	14	до 14 дней		
	УТГ св. 3	18	14	до 14 дней		
	СС – 1	21	18	до 14 дней		
	СС – 2	21	18	до 14 дней		
	СС св. 2	21	18	до 14 дней		
	ВСМ	21	21	до 14 дней		
	Клубы/ секции	21	21	до 14 дней		
Организаци и , осуществля	юноши/ до 15 лет					

ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организац и , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам спорта (Р еспублика нский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, Управлении и л и местные ДРС, ЦПОР)	включитель но	18	14	до 14 дней	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответстви и с планом комплексно г о медицинско г о обследован ия	Определяется администрацией организаций на текущий тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	юниоры/ 16- 17 лет включитель но	18	14	до 14 дней		
	молодежь/ 18-20 лет включитель но	21	18	до 14 дней		
	взрослые/21 года и старше	21	18	до 14 дней		
Спортивные федерации, организац и , организующ и е соревнован ия по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры						

физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнования м	УТС к республика нским соревнования м
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	1	1	0	0
	УТГ – 1	0	4	2	0	0	2
	УТГ – 2	0	4	2	0	0	3
	УТГ – 3	1	4	1	0	0	4
	УТГ св. 3	1	4	1	0	1	4
	СС – 1	3	5	1	0	3	5
	СС – 2	4	5	1	0	4	5
	СС св. 2	4	5	1	0	4	5
	ВСМ	5	5	1	0	5	5
	Клубы секции /	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ы х команд Р К , организаци и ,	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					

осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам спорта (Республика нский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, Управлении и л и местные ДРС, ЦПОР)	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован и я по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	12-13 лет		14-15 лет		16-17 лет		18-20 лет (молодежь)		Мужчины	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	10	40	10	40	6	24	4	16		-
Республиканские турниры	10	40	10	40	6	24	4	16		-
Официальные областные соревнования	10	40	10	40	6	24	4	16		-
Официальные республиканские соревнования	10	40	10	40	6	24	4	16	8	32
Международные соревнования	10	40	10	40	6	24	4	16	8	32

Женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	12-13 лет		14-15 лет		16-17 лет		18-20 лет (молодежь)		Женщины	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	5	20	4	16	4	16	4	16		-

Республиканские турниры	5	20	4	16	4	16	4	16		-
Официальные областные соревнования	5	20	4	16	4	16	4	16		-
Официальные республиканские соревнования	5	20	4	16	4	16	4	16	5	20
Международные соревнования	5	20	4	16	4	16	4	16	5	20

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	10	5	-	-	-
Областные турниры	10	5	-	-	-
Республиканские турниры	10	10	1	-	-
Официальные областные соревнования	10	10	1	-	-
Официальные республиканские соревнования	15	10	1-2	1-2	1-2

Примечание: Чемпионат Республики должен проводиться один раз в год по каждому возрасту (согласно возрастным категориям Международной федерации) Официальные областные соревнования – Чемпионат области, областные. Официальные республиканские соревнования – Чемпионат Республики Казахстан, Кубок Республики Казахстан, Республиканские соревнования

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной

Подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). из них:	40	Всестороннее физическое развитие с помощью игр, эстафет, других видов спорта. Приоритет – гибкость, сила, ловкость, координация, скорость.
ОФП	20	
СФП	20	
Техническая	40	Освоение элементарных упражнений киокушинкай-кан (кихон, идо, ката), изучение техники простейших ударов.
Тактическая	15	Простейшие комбинации, элементарная техника.
Теоретическая	5	Физическая культура и спорт в Казахстане. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Теоретические основы выполнения технических элементов.
Психологическая	-	-
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	50	Развитие гибкости, ловкости, двигательнo-коoрдинационных способностей. Подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения . Прыжки на скакалках, на координационной лестнице.
ОФП	25	
СФП	25	
Техническая	25	Закрепление техники основных элементов. Нанесение ударов руками и ногами (в стойке и в передвижений).
Тактическая	20	Простейшие комбинации, элементарная техника.
Теоретическая	4	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Воспитание нравственных качеств спортсмена. Техника игры и техническая подготовка.

Психологическая	1	Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, нормирование установки на тренировочную деятельность.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	40	Развитие гибкости, ловкости, двигательнo–координационных способностей. Подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения . Прыжки на скакалках, на координационной лестнице.
ОФП	20	
СФП	20	
Техническая	40	Совершенствование техники основных ударов (отработка ударов на грушах и макиварах).
Тактическая	11	Изучение простых комбинаций (отработка ударов в паре)
Теоретическая	5	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований.
Психологическая	3	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач.
Инструкторская и судейская Практика	1	Овладение терминологией киокушинкай-кан каратэ и применение ее на занятиях.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	40	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей спортсменов по повышению функциональных возможностей их организма. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений.
ОФП	20	
СФП	20	
Техническая	40	Совершенствование техники (идо, ката), основных ударов (отработка ударов на грушах и макиварах).

Тактическая	10	Совершенствование различных тактических комбинаций (работа в паре).
Теоретическая	5	Основные тенденции развития киокушинкай-кан каратэ в Казахстане и мире. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки. Роль физической и специальной подготовки спортсмена.
Психологическая	3	Обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях
Инструкторская и судейская Практика	2	Развитие навыков и умений по организации учебно-тренировочного занятия, (построение группы, подача основных команд во время разминки). Совершенствование умений для проведения разминки в группе. Участие в судействе городских соревнований в роли судьи.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	40	Преимущественное развитие быстроты и реакции. Игры на развитие скорости. Тренировка силы, с использованием веса тела и дополнительного веса.
ОФП	20	
СФП	20	Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости.
Техническая	35	Совершенствование технических элементов (комбинаций ударов руками и ногами), Совершенствование атакующих комбинаций.
Тактическая	15	Совершенствование тактических комбинаций. Развитие тактического мышления.
Теоретическая	5	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Основы тактики и тактическая подготовка.

Психологическая	3	Закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
Инструкторская и судейская практика	2	Определение и исправление ошибок в выполнении техники в бою (кумитэ). Развитие организационных способностей, для проведения индивидуальной работы с младшими товарищами по совершенствованию техники. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, судьи-счетчика.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	40	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости. Увеличение роли специальной физической подготовки.
ОФП	20	
СФП	20	
Техническая	35	Совершенствование технических элементов (комбинаций ударов руками и ногами), Совершенствование атакующих комбинаций во время боя (кумитэ) . Работа по парам на лапах и макиварах.
Тактическая	15	Совершенствование тактических комбинаций. Моделирование соревновательных ситуаций, отработка комбинаций на макиварах в паре.
Теоретическая	5	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Техничко-тактическая подготовка. Установка на соревновательный процесс.
Психологическая	3	Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий,

		независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.
Инструкторская и судейская практика	2	Развитие навыков по руководству командой на соревнованиях. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	35	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, выносливости и быстрой силы. Применение легких утяжелений. Увеличение роли специальной физической подготовки.
ОФП	20	
СФП	15	Работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов. Отработка боевых связок, работа в парах, спаринги.
Техническая	30	
Тактическая	20	Составление тактических планов с конкретными противниками.
Теоретическая	5	Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор соревновательного процесса, разработка тактических комбинаций. Установка на бой и разбор результатов соревнования.
Психологическая	5	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Инструкторская и судейская практика	5	Умение самостоятельно составлять план тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Проведение анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи,

		судьи-счетчика и в составе секретариата.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	35	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и игровой выносливости. Рост доли специальной физической подготовки с дополнительным весом.
ОФП	20	
СФП	15	
Техническая	30	Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений.
Тактическая	23	Тренировочные спарринги, с выполнением тактических установок тренера.
Теоретическая	5	Общая и специальная психологическая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Тактический разбор спаррингов, разработка тактических комбинаций.
Психологическая	5	Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.
Инструкторская и судейская практика	2	Умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
Всего	100 %	

Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	35	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств и выносливости. Рост доли специальной физической подготовки с применением дополнительного веса.
ОФП	20	
СФП	15	
Техническая	30	Совершенствование арсенала атакующих технических приемов. Совершенствование связок ударов и комбинаций.
Тактическая	23	Составление тактических планов на соревнования с конкретными противниками. Работа в парах, усовершенствование тактических навыков во время спаррингов.
Теоретическая	5	Общая и специальная психологическая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Тактический разбор спаррингов, разработка тактических комбинаций.
Психологическая	5	Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов
Инструкторская и судейская Практика	2	Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	30	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки, . Рост доли специальной физической подготовки с применением дополнительного веса.
ОФП	15	
СФП	15	

2	Челночный бег	10 5 0	9,8 10,2 11,5	9,1 9,8 11,0	8,6 8,9-8,7 10,0	8,1 8,5-8,2 9,9	7,8 8,1-7,9 9,6	7,5 7,9-7,6 9,6	7,3 7,7-7,4 9,1
3	Кросс 500 м(9 лет) 1000 м(10-11 лет) 2000 м(12-13 лет) 3000 м(14-15 лет)	10 5 0	2,20 2,30 3,00	4,40 4,50 5,20	4,10 4,20 4,50	9,00 9,10 9,40	8,50 9,00 9,30	12,20 12,35 13,10	11,45 12,00 12,5
4	Прыжки в длину с места (м)	10 5 0	160 155 135	170 165 150	175 170 155	195 180 160	205 190 165	210 200 170	230 215 180
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) 9-10 лет (подтягивание на низкой перекладине)	10 5 0	10 8 5	12 10 7	7 6 3	8 7 4	10 8 5	12 10 7	14 12 8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 5 0	25 23 15	30 28 20	35 33 25	40 38 30	45 43 35	50 48 40	55 53 45
7	Поднятие туловища (упражнения для брюшного пресса)	10 5 0	20 18 10	22 20 14	24 22 16	26 24 18	28 26 20	29 28 25	30 29 26

9-10 лет: 35 баллов – отлично; 28 баллов – хорошо; 21 балл – сдано.

11-15 лет: 40 баллов – отлично; 32 балла – хорошо; 24 балла – сдано.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке: Девочки

№	Упражнения	Оценка уровня	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет и старше
		10	5,5	5,4					

1	Бег 30 м с хода (сек)	50	5,6 5,9	5,5 5,8					
	Бег 60 м (сек)	1050			10,2 10,3 10,6	10,0 10,1 10,4	9,7 9,8 10,1	9,4 9,5 9,8	9,2 9,3 9,6
2	Челночный бег	1050	9,8 10,2 11,5	9,1 9,8 11,0	8,6 8,9-8,7 10,0	8,1 8,5-8,2 9,9	7,8 8,1-7,9 9,6	7,5 7,9-7,6 9,6	7,3 7,7-7,4 9,1
3	Кросс 500 м (9 лет) 1000 м (10-11 лет) 2000 м (12-13 лет) 3000 м (14-15 лет)	1050	2,20 2,30 3,00	4,40 4,50 5,20	4,10 4,20 4,50	9,00 9,10 9,40	8,50 9,00 9,30	12,20 12,35 13,10	11,45 12,00 12,5
4	Прыжки в длину с места (м)	1050	160 155 135	170 165 150	175 170 155	195 180 160	205 190 165	210 200 170	230 215 180
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) 9-10 лет (подтягивание на низкой перекладине)	1050	10 8 5	12 10 7	7 6 3	8 7 4	10 8 5	12 10 7	14 12 8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1050	25 23 15	30 28 20	35 33 25	40 38 30	45 43 35	50 48 40	55 53 45

9-10 лет: 30 баллов – отлично; 24 балла – хорошо; 18 баллов – сдано.

11-15 лет: 35 баллов – отлично; 28 баллов – хорошо; 21 балл – сдано.

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Скакалка	Шт	1
2	Хронометр (секундомер)	Шт	1
3	Велотренажер	Шт	1
4	Беговая дорожка (тренажер)	Шт	1
5	Гантели	Пара	1
6	Штанга	Шт	1
7	Груша средняя	Шт	3
8	Груша длинная	Шт	3
9	Подушка настенная	Шт	3
10	Весы электронные	Шт	1
11	Татами	Комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Кимоно белое (раздел ката)	Комплект	1
2	Кимоно белое (раздел кумитэ)	Комплект	1
3	Пояс	Шт	1
4	Накладки на руки	Пара	1
5	Наколенники	Пара	1
6	Налокотники	Пара	1
7	Защита голени и стопы	Пара	1
8	Защита груди для девочек, маска-шлем, перчатки	Пара	1
9	Кимоно белое (раздел ката)	Комплект	1

Приложение 63
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по комбат дзю-дзюцу

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по комбат дзю-дзюцу.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов	кадеты/до 15 лет включительно	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/		
	юноши/16-17 лет включительно			
	молодежь/18-20 лет включительно			

республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	взрослые/21 года и старше	этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	12 дней	10 дней	8 -10 дней	0	
	УТГ – 1	14 дней	10 дней	8-10 дней		
	УТГ – 2	14 дней	12 дней	12 дней		
	УТГ – 3	16 дней	12 дней	12 дней		
	УТГ св. 3	16 дней	14 дней	12 дней		
	СС – 1	до 18 дней	14 дней	14 дней		
	СС – 2	до 18 дней	16 дней	14 дней		

клубы всех видов, спортивные секции)	СС св. 2	до 21 дней	16 дней	16 дней	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администрацией организаций на текущий тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	ВСМ	до 21 дней	18 дней	16 дней		
	Клубы/секции					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	кадеты/до 15 лет включительно	до 18 дней	14 дней	14 дней		
	юноши/16-17 лет включительно	до 18 дней	16 дней	14 дней		
	молодежь/18-20 лет включительно	до 21 дней	16 дней	16 дней		
	взрослые/21 года и старше	до 21 дней	18 дней	16 дней		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляю						

щие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с портивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	1	1	0	0
	УТГ – 1	2	3	3	3	2	2
	УТГ – 2	2	3	3	3	2	2
	УТГ – 3	3	3	3	3	3	2
	УТГ св. 3	3	3	3	3	3	2
	СС – 1	4	3	2	2	4	2
	СС – 2	4	3	2	2	4	2
	СС св. 2	4	3	2	2	4	2
	ВСМ	4	3	2	2	4	2
	Клубы секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организац и , осуществля ю щ и е подготовку команд	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					

областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении и ли местные ДРС, ЦПОР)	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины (личные, парные, командные соревнования)

Виды соревн ований	Обеспечение медалями											
	Мальчики (не старше 12- 13 лет)		Мальчики (не старше 14- 15 лет)		Юноши (не старше 16- 17 лет)		Молодежь (не старше 18- 20 года)		Взрослые (21 года и старше)		Ветераны (36 лет и старше)	
	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й
Област ные турнир ы	26	78	26	78	23	69	23	69	23	69	23	69
Респуб ликанс кие турнир ы	26	78	26	78	23	69	23	69	23	69	23	69
Офици альные област ные соревн ования	26	78	26	78	23	69	23	69	23	69	23	69
Офици альные респуб ликанс кие соревн ования	26	78	26	78	23	69	23	69	23	69	23	69
Между народн ые соревн ования	26	78	26	78	23	69	23	69	23	69	23	69

Женщины (личные, парные, командные соревнования)

[illegible]

турниры	26	78	26	78	23	69	23	69	23	69	23	69
Республиканские турниры	26	78	26	78	23	69	23	69	23	69	23	69
Официальные областные соревнования	26	78	26	78	23	69	23	69	23	69	23	69
Официальные республиканские соревнования	26	78	26	78	23	69	23	69	23	69	23	69
Международные соревнования	26	78	26	78	23	69	23	69	23	69	23	69

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

Виды соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	Судья международной категории
Районные турниры	9	3	1	-	-
Областные турниры	9	3	1	-	-
Республиканские турниры	6	9	3	1	2

Официальные областные соревнования	9	3	1	-	-
Официальные республиканские соревнования	6	9	3	1	2

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая ОФП,СФП	15 %	Физическую тренировку с собственным весом. Отжимания от пола, приседания, подъем туловища из положения, лежа на полу для укрепления пресса.
Техническая	15 %	Изучение техники выполнения непосредственно приемов необходимо разделить на фазы. Техническая работа рук ,ног а так же элементы борьбы
Тактическая	5 %	тактика ведения боя
Теоретическая	35 %	история развития комбат дзю-дзюцу, правила техники безопасности, гигиена
Психологическая	25 %	общая психология, психологический настрой, работа над страхами спортсмена и его преодолений
Инструкторская и судейская Практика	5 %	Ознакомления правилами соревнований
Всего	100 %	
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Физическая ОФП,СФП	15 %	Для развития силы, упражнения с небольшими отягощениями, с резиной, на турнике, работа с партнером в парах (тяги за куртку с положения сидя, учи коми на скорость, тяга поясом, работа с мячами и т.д.
Техническая	25 %	Изучение техники выполнения непосредственно приемов необходимо разделить на фазы. Техническая работа рук ,ног а так же элементы борьбы
Тактическая	5 %	тактика ведения боя

Теоретическая	30 %	история развития комбат дзю-дзюцу, правила техники безопасности, гигиена
Психологическая	20 %	общая психология, психологический настрой, работа над страхами спортсмена и его преодолений
Инструкторская и судейская Практика	5 %	Ознакомления правилами соревнований
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Физическая ОФП,СФП	15 %	Общая физическая комплексная нагрузка на все группы мышц на возрастание
Техническая	30 %	Техническая работа рук ,ног а так же элементы борьбы в стойке, борьба в партере. Применение обучающих упражнений для прохода в ноги, мельницы с колена, спролл. Освоение бросков через бедро (Koshi guruma), подсад (Ura page), проход в ноги сбив с заваливанием. Работа ногами Еко гери (удар ногой в бок ребром стопы- (Sokuto)), круговой удар ногой в голову с боку - маваши гери. Защита от ударов ногами в корпус и голову.
Тактическая	10 %	тактика ведения боя атакующая так же обороняющегося
Теоретическая	20 %	теория выстраивания общего боя
Психологическая	20 %	общая психология, психологический настрой, работа над страхами спортсмена и его преодолений
Инструкторская и судейская практика	5 %	Ознакомления правилами соревнований
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Физическая ОФП,СФП	20 %	Общая физическая комплексная нагрузка на все группы мышц на возрастание, работа на тренажерах
Техническая	30 %	Техническая работа рук ,ног а так же элементы борьбы в стойке, борьба в партере, Спортсмен с ударной техникой против спортсмена с преобладающей борцовской техникой. Способы

		перехода от ударной техники в борьбу с последующим переводом соперника в партер.
Тактическая	10 %	Тактика ведения боя атакующая так же обороняющегося. Ложный вход в борьбу с переходом в ударную технику. Смена стоек для введения противника в заблуждение. Свободные поединки в легкой форме.
Теоретическая	10 %	теория выстраивания общего боя
Психологическая	20 %	общая психология, психологический настрой, работа над страхами спортсмена и его преодолений
Инструкторская и судейская практика	10 %	Ознакомления правилами соревнований
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Физическая ОФП,СФП	20 %	Упражнения на развитие силы со своим весом - отжимание с хлопком. Отжимание на пальцах, отжимание на тыльной стороне ладони, отжимание, стоя на руках у стены. Отжимание, когда напарник держит за ноги. Отжимание с блином на спине. Лазание по канату.
Техническая	25 %	Техническая работа рук ,ног а так же элементы борьбы в стойке, борьба в партере, Спортсмен с ударной техникой против спортсмена с преобладающей борцовской техникой. Способы перехода от ударной техники в борьбу с последующим переводом соперника в партер. Руками. При обучении спортсменов приемам с использованием ударов ногами, необходимо поставить эту работу из различных положений. Здесь идет сочетание изометрической тренировки с динамической.
Тактическая	15 %	Тактика ведения боя атакующая так же обороняющегося. Ложный вход в борьбу с переходом в ударную технику. Смена стоек для введения

		противника в заблуждение. Свободные поединки в легкой форме.
Теоретическая	10 %	теория выстраивания общего боя
Психологическая	20 %	общая психология, психологический настрой, работа над страхами спортсмена и его преодолений
Инструкторская и судейская практика	10 %	Ознакомления правилами соревнований
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Физическая ОФП,СФП	20 %	Упражнения на развитие силы со своим весом - отжимание с хлопком. Отжимание на пальцах, отжимание на тыльной стороне ладони, отжимание, стоя на руках у стены. Отжимание, когда напарник держит за ноги. Отжимание с блином на спине. Лазание по канату.
Техническая	25 %	Техническая работа рук ,ног а так же элементы борьбы в стойке, борьба в партере, Спортсмен с ударной техникой против спортсмена с преобладающей борцовской техникой. Способы перехода от ударной техники в борьбу с последующим переводом соперника в партер. Руками. При обучении спортсменов приемам с использование ударов ногами, необходимо поставить эту работу из различных положений. Здесь идет сочетание изометрической тренировки с динамической.
Тактическая	20 %	Тактика ведения боя атакующая так же обороняющегося. Ложный вход в борьбу с переходом в ударную технику. Смена стоек для введения противника в заблуждение. Свободные поединки в легкой форме.
Теоретическая	10 %	теория выстраивания общего боя
Психологическая	15 %	общая психология, психологический настрой, работа над страхами спортсмена и его преодолений
Инструкторская и судейская		

практика	10 %	Ознакомления правилами соревнований
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Физическая ОФП,СФП	22 %	Тренировки с утяжелителями - штанга, гантели, гири, блины от штанги
Техническая	25 %	С каждым этапом тренировки нужно включать в программу тренировки наиболее сложные для исполнения упражнения, нужно включать в программу обучения наиболее сложные приемы, во всех аспектах комбат дзю-дзюцу. Необходимо начинать освоение приемов с нестандартных позиций и стоек. Опираясь на правила, комбат дзю-дзюцу, в работе над ударами ногами и руками необходимо вырабатывать максимальную скорость и силу удара. С ростом мастерства арсенал спортсмена комбат дзю-дзюцу должен обогащаться комбинациями с ударами руками, ногами и переходом в технику борьбы, а равно выход из позиции борьбы на ударную технику.
Тактическая	23 %	Тактику у спортсменов необходимо выработать различные методы введения в заблуждение своего соперника. Демонстрация ложной усталости либо наоборот скрыть явную усталость. В положении, когда идет ближняя борцовская техника, сковывать активную руку соперника или выводит в неудобную позицию. Хорошим средством быстрого утомления соперника являются удары, в корпус которые ведут к сбиву дыхания, и заставляют соперника включать в поединок дополнительные резервы организма, что в конечном счете ведет к усталости противника.
Теоретическая	5 %	теория выстраивания общего боя
		Очень важным моментом в подготовке спортсмена высокого уровня является использование мотивации тренировок.

Психологическая	10 %	Спортсмен и тренер должны четко представлять для чего они тренируются и какие цели преследует их совместный труд. Главной мотивацией спортсмена должно быть: Поднятие престижа своей страны на мировой спортивной арене. Тренер обязан воспитать в своем подопечном любовь к своей родине чувство патриотизма.
Инструкторская и судейская практика	15 %	Ознакомления правилами соревнований, судейской коллегией , правильно уточнять оценки во время боя
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Физическая ОФП,СФП	25 %	Тренировки с утяжелителями - штанга, гантели, гири, блины от штанги
Техническая	20 %	С каждым этапом тренировки нужно включать в программу тренировки наиболее сложные для исполнения упражнения, нужно включать в программу обучения наиболее сложные приемы, во всех аспектах комбат дзю-дзюцу. Необходимо начинать освоение приемов с нестандартных позиций и стоек. Опираясь на правила, комбат дзю-дзюцу, в работе над ударами ногами и руками необходимо вырабатывать максимальную скорость и силу удара. С ростом мастерства арсенал спортсмена комбат дзю-дзюцу должен обогащаться комбинациями с ударами руками, ногами и переходом в технику борьбы, а равно выход из позиции борьбы на ударную технику.
Тактическая	30 %	Тактику у спортсменов необходимо выработать различные методы введения в заблуждение своего соперника. Демонстрация ложной усталости либо наоборот скрыть явную усталость. В положении, когда идет ближняя борцовская техника, сковывать активную руку соперника или выводит в неудобную позицию. Хорошим

		средством быстрого утомления соперника являются удары, в корпус которые ведут к сбиву дыхания, и заставляют соперника включать в поединок дополнительные резервы организма, что в конечном счете ведет к усталости противника.
Теоретическая	0	теория выстраивания общего боя
Психологическая	10 %	Очень важным моментом в подготовке спортсмена высокого уровня является использование мотивации тренировок. Спортсмен и тренер должны четко представлять для чего они тренируются и какие цели преследует их совместный труд. Главной мотивацией спортсмена должно быть: Поднятие престижа своей страны на мировой спортивной арене. Тренер обязан воспитать в своем подопечном любовь к своей родине чувство патриотизма.
Инструкторская и судейская практика	15 %	Ознакомления правилами соревнований, судейской коллегией , правильно уточнять оценки во время боя
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Физическая ОФП,СФП	25 %	Тренировки с утяжелителями - штанга, гантели, гири, блины от штанги
Техническая	15 %	С каждым этапом тренировки нужно включать в программу тренировки наиболее сложные для исполнения упражнения, нужно включать в программу обучения наиболее сложные приемы, во всех аспектах комбат дзю-дзюцу. Необходимо начинать освоение приемов с нестандартных позиций и стоек. Опираясь на правила, комбат дзю-дзюцу, в работе над ударами ногами и руками необходимо вырабатывать максимальную скорость и силу удара. С ростом мастерства арсенал спортсмена комбат дзю-дзюцу должен обогащаться комбинациями с ударами руками, ногами и переходом в технику

		борьбы, а равно выход из позиции борьбы на ударную технику.
Тактическая	35 %	Тактику у спортсменов необходимо выработать различные методы введения в заблуждение своего соперника. Демонстрация ложной усталости либо наоборот скрыть явную усталость. В положении, когда идет ближняя борцовская техника, сковывать активную руку соперника или выводит в неудобную позицию. Хорошим средством быстрого утомления соперника являются удары, в корпус которые ведут к сбиву дыхания, и заставляют соперника включать в поединок дополнительные резервы организма, что в конечном счете ведет к усталости противника.
Теоретическая	0	теория выстраивания общего боя
Психологическая	5 %	Очень важным моментом в подготовке спортсмена высокого уровня является использование мотивации тренировок. Спортсмен и тренер должны четко представлять для чего они тренируются и какие цели преследует их совместный труд. Главной мотивацией спортсмена должно быть: Поднятие престижа своей страны на мировой спортивной арене. Тренер обязан воспитать в своем подопечном любовь к своей родине чувство патриотизма.
Инструкторская и судейская практика	20 %	Ознакомления правилами соревнований, судейской коллегией , правильно уточнять оценки во время боя
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Физическая ОФП,СФП	20 %	Тренировки с утяжелителями - штанга, гантели, гири, блины от штанги
		С каждым этапом тренировки нужно включать в программу тренировки наиболее сложные для исполнения упражнения, нужно включать в программу обучения наиболее сложные приемы, во

Техническая	15 %	всех аспектах комбат дзю-дзюцу. Необходимо начинать освоение приемов с нестандартных позиций и стоек. Опираясь на правила, комбат дзю-дзюцу, в работе над ударами ногами и руками необходимо вырабатывать максимальную скорость и силу удара. С ростом мастерства арсенал спортсмена комбат дзю-дзюцу должен обогащаться комбинациями с ударами руками, ногами и переходом в технику борьбы, а равно выход из позиции борьбы на ударную технику.
Тактическая	35 %	Тактику у спортсменов необходимо выработать различные методы введения в заблуждение своего соперника. Демонстрация ложной усталости либо наоборот скрыть явную усталость. В положении, когда идет ближняя борцовская техника, сковывать активную руку соперника или выводит в неудобную позицию. Хорошим средством быстрого утомления соперника являются удары, в корпус которые ведут к сбиву дыхания, и заставляют соперника включать в поединок дополнительные резервы организма, что в конечном счете ведет к усталости противника.
Теоретическая	0	теория выстраивания общего боя
Психологическая	5 %	Очень важным моментом в подготовке спортсмена высокого уровня является использование мотивации тренировок. Спортсмен и тренер должны четко представлять для чего они тренируются и какие цели преследует их совместный труд. Главной мотивацией спортсмена должно быть: Поднятие престижа своей страны на мировой спортивной арене. Тренер обязан воспитать в своем подопечном любовь к своей родине чувство патриотизма.
Инструкторская и судейская	25 %	Ознакомления правилами соревнований, судейской коллегией

практика		, правильно уточнять оценки во время боя
Всего	100	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка*	Мальчики	Оценка	Девочка	Оценка*
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1	Отжимание	Подсчет	10	10	5	10	15	10	10	10
			5	5	3	5	8	5	5	5
			Более 5	0	Более 3	0	Более 8	0	Более 5	0
1.2	Пресс	Подсчет	10	10	5	10	15	10	10	10
			5	5	3	5	8	5	5	5
			Более 5	0	Более 3	0	Более 8	0	Более 5	0
1.3	Прыжки на месте в высоту	Подсчет	10	10	5	10	15	10	10	10
			5	5	3	5	8	5	5	5
			Более 5	0	Более 3	0	Более 8	0	Более 5	0
1.4	Подтягивание	Подсчет	4	10	2	10	6	10	4	10
			2	5	1	5	4	5	2	5
			Более 2	0	Более 1	0	Более 4	0	Более 2	0

Для групп учебно-тренировочных, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка*	Мальчики	Оценка	Девочка	Оценка*
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1	Отжимание	Под счет	30	10	25	10	40	10	20	10
			25	5	15	5	30	5	10	5
			Более 25	0	Более 15	0	Более 30	0	Более10	0
1.2	Пресс	Под счет	30	10	25	10	40	10	20	10
			25	5	15	5	30	5	10	5
			Более 25	0	Более 15	0	Более 30	0	Более10	0
1.3	Прыжки (джамп)	Под счет	30	10	25	10	40	10	20	10
			25	5	15	5	30	5	10	5
			Более 25	0	Более 15	0	Более 30	0	Более10	0
			20	10	8	10	25	10	10	10

1.14	Понятия (гард, маунт)	Под счет	По 20 секунд	10	По 15 секунд	10	По 30 секунд	10	По 20 секунд	10

Для групп учебно-тренировочных, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка*
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1	Акробатика (кувырки со стойки, фляг с головы, с рук)	Под счет	8-10 раз	10	4-6 раз	10
1.2	Страховки (все на скорость)	Под счет	8-10 раз	10	4-6 раз	10
1.3	Двойки ногами по этажам	Под счет	8-10 раз	10	4-6 раз	10
1.4	Комбинаций ногами, руками по этажам	Под счет	8-10 раз	10	4-6 раз	10
1.5	о-Гоши (переход на подсад)	Под счет	8-10 раз	10	4-6 раз	10
1.6	Обратные броски за отвород	Под счет	8-10 раз	10	4-6 раз	10
1.7	Ката-Гурума (мельница со стойки)	Под счет	8-10 раз	10	4-6 раз	10
1.8	Иппон Сео-Наге (спинка обратка)	Под счет	8-10 раз	10	4-6 раз	10
1.9	Болевые на руки на ноги	Под счет	8-10 раз	10	4-6 раз	10
1.10	Удержание, гард, маунт, уходы	Под счет	8-10 раз	10	4-6 раз	10
1.11	Спаринги (5*3)	Под счет	По 1 мин	10	По 30 секунд	10

Примечание: спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению.

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки), комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (человек, учащийся, учебная группа и т.п.)
1	Мешки	8	Для группы группа
2	Татами	1	Для группы группа
3	Штанга	2	Для группы группа
4	Гантели маневры большие	10	человек
5	Гантели маленькие	10	человек
6	Лапы капли	3	Для группы группа
7	Макивары большие	5	человек
8	Макивары средние	5	человек
9	Макивары маленькие	5	человек
10	Резина жгут	10	человек
11	Скакалки	10	человек
12	8, 12, 16, 24, 32 кг гири	2	Для группы группа
13	весы до 150 кг	1	Для группы группа

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки), комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (человек, учащийся, учебная группа и т.п.)
1	Кимоно	14	человек
2	Шингарды	14	человек
3	Протекторы	14	человек
4	Шлема	14	человек
5	Боксерские перчатки	14	человек
6	Спортивный костюм	14	человек
7	Футболки	14	человек
8	Кроссовки	14	человек

Приложение 64
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по армрестлингу

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов

. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по армрестлингу.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных	кадеты/до 15 лет включительно			
	юниоры/ 16-18 лет включительно			

национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	молодежь/19-23 лет включительно	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов
	взрослые/24 года и старше	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет учебно-трени	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	5	2	до 14 дней		
	УТГ – 2	5	2	до 14 дней		

ровочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ – 3	5	2	до 14 дней		
	УТГ св. 3	5	2	до 14 дней		
	СС – 1	5	2	до 14 дней		
	СС – 2	5	2	до 14 дней		
	СС св. 2	5	2	до 14 дней		
	ВСМ	5	2	до 14 дней		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	кадеты/до 15 лет включительно	5	2	до 14 дней	до 2 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администрацией организаций на текущий тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	юниоры/16-18 лет включительно	5	2	до 14 дней		
	молодежь/19-23 лет включительно	5	2	до 14 дней		
	взрослые/24 года и старше	5	2	до 14 дней		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные						

объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество утс и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	4	2	4	3	5	2
	УТГ – 2	4	2	4	3	5	2
	УТГ – 3	5	2	4	3	5	2
	УТГ св. 3	5	2	4	3	5	2
	СС – 1	7	3	4	0	5	2
	СС – 2	7	3	4	0	5	2
	СС св. 2	7	3	4	0	5	2
	ВСМ	7	3	4	0	5	2
	Клубы / секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					

и , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам спорта ((Республика нский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, Управлении и л и местные ДРС, ЦПОР)	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован и я по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста.

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины (личные соревнования)

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	Юноши (не старше 15 лет)		Юниоры (не старше 18 лет)		Молодежь (не старше 23лет)		Взрослые (24 года и старше)		Ветераны (40 лет и старше)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	36	108	36	108	22	66	0	0	0	0
Республиканские турниры	9	27	9	27	11	33	11	33	0	0
Официальные областные соревнования	9+18	27+54	9+18	27+54	11+22	33+66	11+22	33+66	18	54
Официальные республиканские соревнования	9+18	27+54	9+18	27+54	11+22	33+66	11+22	33+66	18	54
Международные соревнования	14	42	14	42	22	66	22	66	36	108

Женщины (личные соревнования)

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	Юноши (не старше 15 лет)		Юниоры (не старше 18 лет)		Молодежь (не старше 23лет)		Взрослые (24 года и старше)		Ветераны (40 лет и старше)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	28	84	28	84	16	48	0	0	0	0

Республиканские турниры	7	21	7	21	8	24	8	24	0	0
Официальные областные соревнования	7+14	21+42	7+14	21+42	8+16	24+48	8+16	24+48	8	24
Официальные республиканские соревнования	7+14	21+42	7+14	21+42	8+16	24+48	8+16	24+48	8	24
Международные соревнования	7	21	7	21	8	24	8	24	16	42

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	10	0	0	0	0
Областные турниры	5	5	0	0	0
Республиканские турниры	0	5	5	2	3
Официальные областные соревнования	3	4	4	0	0
Официальные республиканские соревнования	0	0	2	3	15

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:	53	Всестороннее физическое развитие с помощью игр, эстафет, других видов спорта. Приоритет - ловкость, координация, скорость.
ОФП	29	
СФП	24	
Техническая	24	Общее представление о двигательном действии, овладение техническими основами армрестлинга. Укрепление связок, силовой тренинг.
Тактическая	14	Простейшие комбинации, элементарная техника.
Теоретическая	4	Физическая культура и спорт в Казахстане. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Теоретические основы выполнения технических элементов.
Психологическая	5	Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом.
Инструкторская и судейская практика	-	-
ВСЕГО	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	53	Развитие гибкости, ловкости, двигательнo-координационных способностей. Подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.
ОФП	29	
СФП	24	
Техническая	24	Формирование основ технического мастерства, предупреждается и устраняются грубые ошибки (Рассказ и показ технического действия).
Тактическая	14	Простейшие комбинации, элементарная техника.
Теоретическая	4	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Воспитание нравственных качеств спортсмена. Техника борьбы и техническая подготовка.

Психологическая	5	Нормирование установки на тренировочную деятельность.
Инструкторская и судейская практика	-	-
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	51	Общеразвивающая программа, совершенствование развития ловкости и координации. Использование игр с мячом (футбол, баскетбол, теннис и др.).
ОФП	22	
СФП	29	
Техническая	23	Углубленное разучивание техники . Атакующие технические приемы .
Тактическая	14	Основы тактики борьбы. Выбор правильной индивидуальной стоки.
Теоретическая	5	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований.
Психологическая	4	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач.
Инструкторская и судейская практика	3	Овладение терминологией армрестлинга и применение ее на занятиях.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	47	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей спортсменов по повышению функциональных возможностей их организма. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.
ОФП	20	
СФП	27	
Техническая	27	Совершенствование технических элементов, защитные технические приемы.
		Совершенствование различных тактических комбинаций.

Тактическая	14	Формирование индивидуального стиля борьбы.
Теоретическая	5	История развития армрестлинга в Казахстане и мире. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки. Роль физической и специальной подготовки спортсмена.
Психологическая	4	Обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях
Инструкторская и судейская практика	3	Развитие навыков и умений по организации учебно-тренировочного занятия, (построение группы, подача основных команд на месте и в движении). Совершенствование умений для проведения разминки в группе. Участие в судействе городских соревнований в роли судьи.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	51	Преимущественное развитие быстроты и реакции. Борьба на развитие скорости. Тренировка силы, с использованием веса тела. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.
ОФП	19	
СФП	32	
Техническая	21	Совершенствование технических элементов, борьба со скованностью. Совершенствование атаки "Верх, пронация", "Крюк, супинация к себе"
Тактическая	16	Совершенствование тактических комбинаций. Развитие тактического мышления.
Теоретическая	5	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Основы тактики и тактическая подготовка.

Психологическая	4	Закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
Инструкторская и судейская практика	3	Определение и исправление ошибок в выполнении техники приема у товарища по группе. Развитие организационных способностей, для проведения индивидуальной работы с младшими товарищами по совершенствованию техники. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли, судьи-рефери.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	44	Методы развития специальной скоростной и скоростно-силовой выносливости, сложно - координационных способностей. Увеличение роли специальной физической подготовки.
ОФП	10	
СФП	34	
Техническая	23	Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости выполнения всех упражнений. Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося. Разучивание новых атакующих и защитных технических приемов.
Тактическая	20	Совершенствование тактических комбинаций. Моделирование соревновательных ситуаций.
Теоретическая	5	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Техничко-тактическая подготовка. Установка на борьбу и разбор результатов борьбы.
Психологическая	4	Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в

		преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.
Инструкторская и судейская практика	4	Развитие навыков по руководству командой на соревнованиях. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли рефери, старшего судьи и в составе секретариата.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	39	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, повышение скорости проведение технических приемов.
ОФП	10	
СФП	29	Помощь партнера при проведении технического приема. Увеличение роли специальной физической подготовки.
Техническая	22	Подбор и совершенствование индивидуальной техники и изучение новых технических приемов.
Тактическая	29	Составление тактических планов на борьбу с конкретными противниками разных стилей.
Теоретическая	4	Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор борьбы, разработка тактических комбинаций. Установка на борьбу и разбор результатов борьбы.
Психологическая	3	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Инструкторская и судейская практика	3	Умение самостоятельно составлять план тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Проведение анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли

		рефери, старшего судьи и в составе секретариата.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	37	Методы развития специальной скоростной и скоростно-силовой выносливости, сложно - координационных способностей. Увеличение роли специальной физической подготовки.
ОФП	9	
СФП	28	
Техническая	23	Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений.
Тактическая	30	Спарринги (поединки) с выполнением тактических установок тренера.
Теоретическая	4	Общая и специальная психологическая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Тактический разбор борьбы, разработка тактических комбинаций. Установка на борьбу и разбор результатов борьбы.
Психологическая	3	Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.
Инструкторская и судейская практика	3	Умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе учебных поединков в качестве рефери, секретаря.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). из них:	38	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие специальной силы, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
офп	10	
сфп	28	
Техническая	23	Совершенствование арсенала атакующих и защитных технических приемов. Совершенствование борьбы в судейском захвате.
Тактическая	28	Составление тактических планов на борьбу с конкретными противниками разных стилей.
Теоретическая	4	Общая и специальная психологическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Тактический разбор борьбы, разработка тактических комбинаций. Установка на борьбу и разбор результатов борьбы.
Психологическая	3	Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов.
Инструкторская и судейская Практика	4	Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах. Судейство соревнований в роли главного судьи, старшего судьи, рефери и главного секретаря.
всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	35	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки, как базы для совершенствования борьбы.
ОФП	10	
СФП	25	
Техническая	21	Развитие индивидуального стиля борьбы. Совершенствование атакующих и защитных приемов и борьбы в судейском захвате и их дальнейшее совершенствование (выполняется автоматически с

		приближенными к соревнованиям условиям поединка с различными спортсменами)
Тактическая	33	Составление тактических планов борьбы с конкретными противниками разных стилей. Разработка индивидуальных тактических планов к конкретным соперникам, разбор борьбы и подготовка тактической стратегии .
Теоретическая	4	Основные тенденции развития армрестлинга в Казахстане и мире. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор борьбы, разработка тактических комбинаций. Установка на борьбу и разбор результатов борьбы7
Психологическая	3	Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать.
Инструкторская и судейская Практика	4	Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами. Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и приемов . Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований . Судейство областных и республиканских соревнований.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки для групп начальной подготовки

[illegible]

2.1	Вис на перекладине на двух руках	секунды	30,0	10	25,0	10	35,0	10	30,0	10
			25,0	5	20,0	5	30,0	5	25,0	5
			менее 25,0	0	менее 20,0	0	менее 30,0	0	менее 25,0	0

Для групп учебно-тренировочных, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			мальчики	Оценка	девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Подтягивание на перекладине (М) поднимание туловища за 1 мин (Д)	кол-во раз	20	10	30	10
			15	5	25	5
			Менее 15	0	Менее 25	0
2. Нормативы специальной подготовки						
2.1.	Сгибание кисти со спец. ручкой	кол-во раз	Более 80% от собст.веса x 6 повторений	100%	Более 80% от собст.веса x 6 повторений	100%
2.2.	Атакующее движение, на прямом блоке с о специальной ручкой		80% от собст.веса x 6 повторений	90%	80% от собст.веса x 6 повторений	90%
			70% от собст.веса x 6 повторений	80%	70% от собст.веса x 6 повторений	80%
			60% от собст.веса x 6 повторений	70%	60% от собст.веса x 6 повторений	70%
			50% от собст.веса x 6 повторений	60%	50% от собст.веса x 6 повторений	60%

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь на 10 человек

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Профессиональный стол для армрестлинга по стандарту WAFсподставками	шт	2

2.	Регулируемый блок	шт	2
3.	Штанги с блинами	шт	5
4.	Гантели	пара	10
5.	Скамья наклонная	шт	2
6.	Стойка для штанги со скамьей	шт	1
7.	Стойка для гантелей и блинов	шт	2
8.	Гири 8, 12, 16, 24, 32 кг	шт	10
9.	Наборы специальных ручек	шт	10
10.	Силовая резина для армрестлинга	шт	10
11.	Атлетический пояс	шт	5
12.	Брусья	шт	1
13.	Весы до 150 кг	шт	1
14.	Канат	шт	1
15.	Кистевой динамометр	шт	1
16.	Кистевой эспандер	шт	5
17.	Емкость для магнезии	шт	1
18.	Перекладина	шт	1
19.	Ремни для силовых упражнений	шт	5
20.	Ремни для фиксации захвата	шт	5
21.	Рукоятки для тренажера (разного диаметра)	шт	5
22.	Секундомер	шт	5
23.	Скамья гимнастическая	шт	1
24.	Скамья Л. Скотта	шт	1
25.	Стенка гимнастическая	шт	1
26.	Тренажер для тренировки мышц предплечья и кистей	шт	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Спортивный костюм	шт	10
2	Футболки	шт	10
3	Кроссовки	шт	10

Приложение 65
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по муайтай (муай, тайский бокс)

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по муайтай (муай, тайский бокс).

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты,	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456

спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	ВСМ	4	32	1664
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	U–11, U–13, U-15			
	U-17			
	U-23			
	Взрослые			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
		УТС по подготовке к международн	УТС по подготовке к		Мероприятия д л я	

	Э т а п подготовки / возраст	ы м соревнования м	чемпионатам Республики Казахстан	Восстановите ль н ы е мероприятия	комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции).	НП – 1	0	0	0	2	
	НП – 2	10	10	7	2	
	УТГ – 1	15	10	7	2	
	УТГ – 2	15	15	10	2	
	УТГ – 3	20	15	10	2	
	УТГ св. 3	20	15	15	5	
	СС – 1	24	18	15	5	
	СС – 2	24	18	18	5	
	СС св. 2	24	18	18	5	
	ВСМ	24	18	18	5	
	Клубы/секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами				
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР).	U-11, U-13, U-15	21		10	5	
	U-17	24		10	5	
	U-23	24		10	5	
	Взрослые	24		10	5	
Спортивные федерации, организации, организующи е соревнования п о военно-прикл						

адным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта.	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно.	

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	1	1	0	0
	УТГ – 1	2	2	4	4	2	2
	УТГ – 2	2	2	4	4	2	2
	УТГ – 3	3	3	4	4	3	3
	УТГ св. 3	3	3	4	4	3	3
	СС – 1	4	4	4	4	4	4
	СС – 2	4	4	4	4	4	4
	СС св. 2	4	4	6	6	4	4
	ВСМ	4	4	6	6	4	4
	Клубы секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организации, осуществляющие	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					

ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организаци и , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам спорта (Республика нский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, Управлении и л и местные ДРС, ЦПОР)	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован и я по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста.

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	10-11, 12-13 лет		14-15 лет		16-17 лет		U-23		Взрослые	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	34	136	15	60	14	56	14	56	14	56
Республиканские турниры	34	136	15	60	14	56	14	56	14	56
Официальные областные соревнования	34	136	15	60	14	56	14	56	14	56
Официальные республиканские соревнования	34	136	15	60	14	56	14	56	14	56
Международные соревнования	34	136	15	60	14	56	14	56	14	56

Женщины

	Обеспечение медалями				
	10-11, 12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет	U-23	Взрослые

Виды соревнований	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	34	136	14	56	12	48	11	44	11	44
Республиканские турниры	34	136	14	56	12	48	11	44	11	44
Официальные областные соревнования	34	136	14	56	12	48	11	44	11	44
Официальные республиканские соревнования	34	136	14	56	12	48	11	44	11	44
Международные соревнования	34	136	14	56	12	48	11	44	11	44

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

Виды соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	Судья международной категории
Районные турниры	10	-	-	-	-
Областные турниры	10	5	-	-	-
Республиканские турниры	5	5	5	-	-

Официальные областные соревнования	10	5	-	-	-
Официальные республиканские соревнования	3	3	3	3	3

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:	50-64	Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.). Прыжки и прыжковые упражнения.
ОФП	40-46	
СФП	18-24	
Техническая	10-15	Бой с тенью; Работа в парах.
Тактическая	5-8	Анализ боев (видео-анализ).
Теоретическая	2-4	Работа с родителями, общий режим занятий в школе, рекомендации по организации питания и отдыха. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
Психологическая	2-4	
Инструкторская и судейская практика	-	Физическая культура и спорт в Казахстане.
Всего	100 %	
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	64-83	Развитие гибкости, ловкости, двигательнo-координационных способностей. Подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на скакалках, растяжка и элементы суставной гимнастики
ОФП	46-60	
СФП	18-23	
Техническая	12-18	Технико-тактические задания в парах, медленный спарринг (техника без силы)
Тактическая	8-10	Имитация боя с разными стилями противников
Теоретическая	2-4	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Воспитание нравственных качеств спортсмена.

Психологическая	2-4	Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, нормирование установки на тренировочную деятельность.
Инструкторская и судейская практика	-	-
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	58-74	Отработка ударов с нагрузкой: удары в лапы, мешок или с отягощениями); Спарринги
ОФП	38-48	
СФП	20-26	
Техническая	14-20	Совершенствование техники основных ударов.
Тактическая	10-12	Анализ боев (видео анализ). Изучение простых комбинаций.
Теоретическая	2-4	Беседы и лекций с демонстрацией видео материалов по муайтай. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований.
Психологическая	2-4	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач.
Инструкторская и судейская практика	1-2	Изучение правил соревнований. Ведение протоколов.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	58-72	Укрепление здоровья и развитие двигательных способностей по повышению функциональных возможностей их организма. Бег, силовые упражнения.
ОФП	38-46	
СФП	20-26	
Техническая	14-20	Работа в парах, бой с тенью.
Тактическая	10-12	Спарринги с ограничениями (например, только клинч)
Теоретическая	2-5	Основные тенденции развития муайтай в Казахстане и мире. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки. Роль

		физической и специальной подготовки спортсмена.
Психологическая	2-5	Формирование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности.
Инструкторская и судейская практика	1-2	Развитие навыков и умений по организации учебно-тренировочного занятия, (построение группы, основные приемы боя). Совершенствование умений для проведения разминки в группе.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	48-62	Преимущественное развитие быстроты и реакции. Игры на развитие скорости. Тренировка силы, с использованием веса тела. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.
ОФП	24-32	
СФП	24-30	
Техническая	18-22	Совершенствование технических элементов, борьба со скованностью, тренировка хлесткости ударов. Совершенствование атакующих комбинаций.
Тактическая	14-20	Совершенствование тактических комбинаций. Развитие тактического мышления.
Теоретическая	2-4	Терминология в муайтай. Планирование и контроль спортивной подготовки. Основы тактики и тактическая подготовка.
Психологическая	2-4	Закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
Инструкторская и судейская практика	1-2	Основные методы построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Выполнение обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.)

Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	48-62	Скоростно-силовая подготовка и специальная выносливость. Развитие скоростно-силовых качеств различных мышечных групп.
ОФП	24-32	
СФП	24-30	
Техническая	18-22	Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Медленный спарринг (техника без силы).
Тактическая	14-20	Имитация боя с разными стилями противников. Анализ боя.
Теоретическая	2-4	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Техничко-тактическая подготовка. Установка на бой и разбор результатов боя.
Психологическая	2-4	Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.
Инструкторская и судейская практика	3-4	Привитие судейских навыков, путем изучения правил соревнований, ведения протоколов. Привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении в своей и других группах.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
физическая (всего). Из них:	43-52	Плиометрика (взрывные прыжки, рывковые движения). Упражнения на выносливость в раундовом режиме ("раунды по мешку" с высокой интенсивностью). Круговые тренировки.
ОФП	20-23	
СФП	23-29	

Техническая	23-27	Работа над повышением ударов, ударов с нагрузкой (удары в лапы, мешок или с отягощениями).
Тактическая	23-27	Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками разных стилей.
Теоретическая	1-3	Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор игр, разработка тактических комбинаций.
Психологическая	1-3	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Инструкторская и судейская практика	2-3	Умение самостоятельно составлять план тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Проведение анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	43-52	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, выносливости. Отжимания, подтягивания, приседания. Растяжка и элементы суставной гимнастики.
ОФП	20-23	
СФП	23-29	
Техническая	23-27	Бой с тенью, Техника в клинче. Медленный спарринг (техника без силы).
Тактическая	23-27	Технико-тактические задания в парах. Имитация боя с разными стилями противников. Планирование раундов (отработка 1-го, 2-го, 3-го раунда с разной стратегией).
		Общая и специальная психологическая подготовка.

Теоретическая	1-3	Основы тактики и тактическая подготовка. Разбор боев, разработка тактических комбинаций.
Психологическая	1-3	Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.
Инструкторская и судейская Практика	2-3	Умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствовании свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	38-46	Совершенствование техники тайского бокса и специальных физических качеств. Повышение технической и тактической подготовленности; освоение необходимых тренировочных нагрузок.
ОФП	18-22	
СФП	19-24	
Техническая	23-27	Работа в парах. Бой с тенью.
Тактическая	23-27	Имитация боя с разными стилями противников.
Теоретическая	2-3	Общая и специальная психологическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Тактический разбор боя, разработка тактических комбинаций.
Психологическая	2-3	Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов

Инструкторская и судейская Практика	2-3	Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах. Привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении в своей и других группах.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). из них:	38-46	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки. совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности
ОФП	18-22	
СФП	19-24	
Техническая	23-27	Бой с тенью, работа на лапах и мешке. Совершенствование ударов, защиты.
Тактическая	23-27	Составление тактических планов ведения боя с конкретными противниками разных стилей. Анализ боя.
Теоретическая	2-3	Планирование и контроль спортивной подготовки.
Психологическая	2-3	Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать.
Инструкторская и судейская Практика	2-3	Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами. Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и приемов . Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований . Судейство командных, одиночных и парных соревнований.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

			Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения

№	Упражнения	Единица измерения	Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчики	Оценка	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Бег на 30 м	секунды	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			Более 7,3	0	Более 7,5	0	Более 6,7	0	Более 6,8	0
1.2.	Челночный бег 3х10 м	секунды	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			Более 10,8	0	Более 11,3	0	Более 10,0	0	Более 10,9	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			Менее 115	0	Менее 110	0	Менее 120	0	Менее 110	0
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8	10	6	10	12	10	8	10
			5	5	5	5	10	5	6	5
			Менее 5	0	Менее 3	0	Менее 10	0	Менее 6	00
2.2.	Наклон вперед и з. положение стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	10	+3	10	+4	10	+5	10
			+1	5	+2	5	+3	5	+4	5
			Менее +1	0	Менее +2	0	Менее +3	0	Менее +4	0

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению.

Для учебно-тренировочных групп

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5

			Более 6,0	0	Более 6,3	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	150	10	140	10
			140	5	130	5
			Менее 140	0	Менее 130	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	10	8	10
			8	5	5	5
			Менее 8	0	Менее 8	0
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4	10	+4	10
			+3	5	+3	5
			Менее +3	0	Менее +3	0
2.3.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	35	10	30	10
			30	5	25	5
			Менее 30	0	Менее 25	0

Примечание: спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению.

Для групп совершенствования спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			Более 6,0	0	Более 6,3	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Бег на 200 м	секунды	35	10	40	10
			40	5	45	5
			Более 40	0	Более 45	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
	Сгибание и разгибание		35	10	20	10

2.1.	рук в упоре лежа на полу	количество раз	30	5	25	5
			Менее 30	0	Менее 25	0
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	200	10	185	10
			190	5	175	5
			Менее 190	0	Менее 175	0
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	35	10	30	10
			30	5	25	5
			Менее 30	0	Менее 25	0

Примечание: спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению.

Для групп высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5	10	5,8	10
			5,2	5	5,5	5
			Более 5,2	0	Более 5,5	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Бег на 200 м	секунды	40	10	35	10
			35	5	40	5
			Более 35	0	Более 40	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	50	10	45	10
			45	5	40	5
			Менее 45	0	Менее 40	0
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	250	10	230	10
			230	5	215	5
			Менее 230	0	Менее 215	0
2.3.	Поднимание прямых ног из виса на перекладине до ее касания	количество раз	20	10	15	10
			15	5	10	5
			Менее 15	0	Менее 10	0
2.4.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	15	10	10	10
			10	5	8	5
			Менее 10	0	Менее 8	0

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению.

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Н	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки), комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (человек, учащийся, учебная группа и т.п.)	Нормы обеспечения										Тренеров, тренеров-преподавателей	Срок эксплуатации (лет)		
				По этапам подготовки													
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства							
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)			Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Лапы боксерские стандартные	пара	человек	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1				
2	Лапы боксерские	пара	человек	1	2	1	1	1	1	1	1	1		1			

[illegible]

[illegible]

№ п/п	Наименование	тука , па ра (2 ш ту ки , а и ко м пл ек т и т. п.)	ечени я (челов учащ ийся, учебн а я груп а и т.п.)	К ол ич ес тв о	Срок эксплуатации (лет)	К ол ич ес тв о	Срок эксплуатации (лет)	К ол ич ес тв о	Срок эксплуатации (лет)	К ол ич ес тв о	Срок эксплуатации (лет)	Коли честв о	Срок эксплуатации (лет)
11	Видеокамера	штук	человек	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3
12	Хронометр (секундомер)	штук	человек	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
13	Пояс тренера на липучке либо на ремне	штук	Тренер	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14	Ринг	комплект	учебная группа	1	2	1	2	2	2	2	2	-	-
15	Скакалка	штук	Человек	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
16	Груша боксерская	штук	Учебная группа	5	2	5	2	5	2	5	1		
17	Мешок боксерский	штук	Учебная группа	5	2	5	2	5	2	5	1		
18	Настенная подушка	штук	Учебная группа	5	2	5	2	5	2	5	1		

19	Груша скоростная	Штук	Учебная группа	5	2	5	2	5	2	5	1		
20	Тренажер силовой TRX	штук	Человек	1	2	1	2	1	2	1	2		
21	Гонг	штук	Группа	1	2	1	2	1	2	1	2		
22	Наручный пульсометр	штук	Человек					1	<***>	1	<***>		
23	Маты гимнастические	Штук	Группа	5	2	5	2	5	2	5	2		
24	Гантели	комплект	учебная группа	-	-	-	-	1	<***>	2	<***>	-	-
25	Гири	комплект	учебная группа	-	-	1	<***>	2	<***>	2	<***>	-	-
26	Штанга	комплект	учебная группа	-	-	1	<***>	1	<***>	1	<***>		-
№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штук, пары, штуки)	Единые (ицы обеспечения) (человек, учащийся, учебная)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
				Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во		Кол-во		Кол-во		Кол-во	Срок эксплуатации

		ки (, ко м пл ек т и т. п.)	групп а и т.п.)	тв о	ации (лет)	тв о	С р о к эксплуатаци и (лет)	тв о	С р о к эксплуатаци и (лет)	тв о	С р о к эксплуатаци и (лет)	Коли честв о	ации (лет)
27	Свисток	ш ту ка	челов ек	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
28	Велотрен ажер	ш ту ка	учебн а я групп а	1	<*>	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
29	Беговая дорожка (тренажер)	ш ту ка	учебн а я групп а	1	<*>	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
30	Скамья с о стойкой д л я штанги	ш ту ка	учебн а я групп а	1	5	1	5	1	5	1	5	-	-
31	Весы электрон ные	ш ту ка	учебн а я групп а	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<*>
32	Электро нное табло	ш ту ка	учебн а я групп а	-	-	-	-	-	-	-	-	2	<*>

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

№ п/ п	Наиме нован ие	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки), комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (человек, учащийся, тренер, учебная группа и т.п.)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-п реподават елей	
				Начальной подготовк и		Учебно-тр енировочн ый		Спортивно г о совершенс твования		Высшего спортивно г о мастерства			
				Ко ли че ст во	Срок эксплу атации (лет)	Ко ли че ст во	Срок эксплу атации (лет)	Колич ество	Ко ли че ст во	Колич ество	Ср ок эк сп лу ат ац ии	Колич ество	Ср ок эк сп лу ат ац ии

											(ле т)	(ле т)	
1	Щитки , налоко тники трикот ажные (красн ые, синие)	комплект	человек	1	1	2	1	2	6 ме ся це в	2	6 ме ся це в	-	-
2	Щитки тренир овочн ые – защит а ног (кожан ые)	пара.	человек	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
3	Защит ный жилет (красн ый, синий)	штук	человек	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-
4	Банда ж мужск ой	штук	человек	1	2	1	1	1	6 ме ся це в	1	6 ме ся це в	-	-
5	Банда ж женск ий	штук	человек	1	2	1	1	1	6 ме ся це в	1	6 ме ся це в	-	-
6	Майка соревн овател ьная (красна я , синяя)	штук	человек	2	1	2	1	2	6 ме ся це в	2	6 ме ся це в	-	-
7	Трусы тренир овочн ые тайски е (болонь	штук	человек	1	1	1	1	2	6 ме	2	6 ме		1

	я) (красные, синие)							ся це в		ся це в	1		
8	Трусы шелковые тайские (красные, синие)	штук	человек	2	1	2	1	2	6 ме ся це в	2	6 ме ся це в	-	-
9	Шлем защитный (красный, синий)	штук	человек	2	1	2	2	2	1	2	1	-	-
10	Перчатки соревновательные тайбокс (кожа) велкро 10 унций (красные, синие)	пара	человек	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
11	Перчатки тренировочные тайбокс (кожа) на липучках 14 унций	пара	человек	1	1	1	1	1	6 ме ся це в	1	6 ме ся це в	-	-
12	Перчатки снаряженные (кожа)	пара	человек	1	1	1	1	1	6 ме ся це в	1	6 ме ся це в	-	-
								6 ме			6 ме		

13	Капа (назубная)	штук	человек	1	1	1	1	1	ся це в	1	ся це в	-	-
14	Защита груди	штук	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
15	Защита голени, стопы	комплект	человек	1	1	1	1	2	6 ме ся це в	2	6 ме ся це в	-	-
16	Мониторинг	штук	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
17	Бинт эластичный	пара	человек	1	1	1	1	1	6 ме ся це в	1	6 ме ся це в	-	-
18	Налокотники (красные, синие)	пара	человек	1	1	1	1	2	6 ме ся це в	2	6 ме ся це в	-	-
19	Голеностопники трикотажные	пара	человек	1	1	1	1	2.	6 ме ся це в	2	6 ме ся це в	-	-
20	Куртка секунданта (красная, синяя)	штук	учебная группа	4	2	4	2	2	1	2	1	-	-
21	Халат шелковый	штук	человек	-	-	-	-	1	2	1	2	-	-
22	Топ трикотажный (женский)	штук	человек	1	1	1	1	1	6 ме ся це в	1	6 ме ся це в	-	-
23	Костюм-сауна (костюм)	Штук	Человек	-	-	1	1	1	1		1		

	м для сгонки веса)											1				
24	Костю м спорти вный парадн ый	комплект		человек	1	2		1	1		1		1	1		1
25	Костю м спорти вный тренир овочн ый	ко мп ле кт	че ло ве к	1	2		1	2	1		1		1		1	
26	Костю м спорти вный ветроз ащитн ый	ко мп ле кт	че ло ве к	1	2		1	2	1		2		1		2	
27	Футбо лка с коротк и м рукаво м	шт ук	че ло ве к	1	1		1	1	2		1		2		1	
28	Кепка спорти вная (бейсбо лка)	шт ук	че ло ве к	1	1		1	1	1		1		1		1	
29	Спорт ивная сумка	шт ук	че ло ве к	1	1		1	2	1		1		1		1	

Приложение 66
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по Nomad MMA

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов

. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по NOMAD MMA.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

6. Правовая и организационная основа

Стандарт служит нормативной базой для лицензирования, аккредитации, финансирования и контроля учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по Nomad MMA.

Программа по Nomad MMA для устанавливает совокупность требований к спортивной подготовке по виду спорта Nomad MMA.

Настоящая программа предназначена для подготовки спортсменов этапа начальной подготовки (НП), в группах учебно-тренировочного этапа (ТГ), в группах спортивного совершенствования (СС) и в группах высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Данный вид спорта, совмещающий в себе ударную технику руками, ногами, бросковую технику и технику борьбы в партере объединяющий техники в смешанное боевое искусство Nomad MMA.

Для вида спорта Nomad MMA в разработке правил самым главным критерием является безопасность и здоровья спортсменов. Правила данного вида разрабатывались, исключая удары и приемы, которые могут нанести урон для здоровья спортсменов.

Nomad MMA развивает основные физические качества: скорость, силу, быстроту реакции, ловкость, выносливость. Занятия Nomad MMA помогают воспитывать мужество, силу воли, характер.

Учреждением спортивной подготовки, призвано способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

В данной программе определен годовой план спортивной подготовки по Nomad MMA, соответствующий каждому этапу обучения, варианты распределения занятий в месячном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки.

Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие массового спорта, ставятся задачи, специфические для каждого этапа подготовки:

На этапе начальной подготовки (НП) ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

На учебно-тренировочном этапе (УТ) подготовки ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по Nomad MMA.

Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений на этапах совершенствования спортивного мастерства (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ), ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав национальных команд области и Республики.

На этапе занятий физической культурой и спортом:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

На этапе начальной подготовки: (НП)

- стабильность состава занимающихся;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта NOMAD MMA;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта NOMAD MMA.

На учебно-тренировочном этапе (УТ):

-повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта Nomad MMA;

-формирование спортивной мотивации;

-укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства: (СС)

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

-совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

-стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всех официальных спортивных соревнованиях;

-поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

-сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства: (ВСМ)

- достижение результатов уровня спортивных национальных команд РК;

-повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во международных официальных спортивных соревнованиях.

-Тренировочный процесс строится с учетом постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых, решаются следующие задачи :

-укрепления здоровья занимающихся;

-развития у них специфических качеств, необходимых в командно- игровых видах спорта;

-ознакомления занимающихся с техническим арсеналом вида спорта Nomad MMA;

-привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям избранным видом спорта;

-пропаганды здорового образа жизни и воспитание патриотизма.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	9	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	7	20	1040
	СС – 1	6	24	1248

всех видов, спортивные секции)	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	юноши/10-13 лет включительно	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	юниоры/14-17 лет включительно			
	молодежь/18-19 лет включительно			
	взрослые/21 года и старше			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		Специальные учебно-тренировочные сборы		
	УТС по подготовке к	УТС по подготовке к		Мероприятия для	

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	международн ы м соревнования м	чемпионатам Республики Казахстан	Восстановите ль н ы е мероприятия	комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	14	14	до 14 дней	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администраци е й организаций на текущий тренировочны й год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	УТГ – 2	14	14	до 14 дней		
	УТГ – 3	14	14	до 14 дней		
	УТГ св. 3	14	14	до 14 дней		
	СС – 1	18	18	до 14 дней		
	СС – 2	18	18	до 14 дней		
	СС св. 2	18	18	до 14 дней		
	ВСМ	21	21	до 14 дней		
	Клубы/секции	18	18	до 14 дней		
	юноши/10-13 л е т включительно	14	14	до 14 дней		
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	юниоры/14-17 л е т включительно	14	14	до 14 дней		
	молодежь/18- 19 л е т включительно	18	18	до 14 дней		
	взрослые/21 года и старше	18	18	до 14 дней		
Спортивные федерации, организации, организующи е соревнования п о	юноши/10-13 л е т включительно	14	14	до 14 дней		
	юниоры/14-17 л е т включительно	14	14	до 14 дней		

военно-Прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	молодежь/18-19 лет включительно	18	18	до 14 дней	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администрацией организаций на текущий тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	взрослые/21 года и старше	18	18	до 14 дней		

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно.

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях

(на одного спортсмена)

Тип организации	Этап подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	2	2	0	0
	УТГ – 1	1	2	2	2	0	1
	УТГ – 2	1	2	2	2	0	1
	УТГ – 3	1	2	2	2	0	2
	УТГ св. 3	1	2	2	2	1	2
	СС – 1	2	2	2	2	2	2
	СС – 2	2	2	2	2	2	2
	СС св. 2	2	2	2	2	2	2
	ВСМ	3	2	2	2	2	2
	Клубы / секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организации, РДРС и ДРС		В соответствии с требованиями ГВСМ					

осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ
		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

я, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста.

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

Виды соревнований	Обеспечение медалями							
	10-11, 12-13 юноши		14-15, 16-17 юниоры		18-19 молодежь		20-35 взрослые	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	12	36	13	39	8	24	8	24
Республиканские турниры	6	18	13	39	8	24	8	24
Официальные областные соревнования	12	36	13	39	8	24	8	24
Официальные республиканские соревнования	6	18	13	39	8	24	8	24
Международные соревнования	6	18	13	39	8	24	8	24

Женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями							
	10-11, 12-13 девочки		14-15 юниорки		16-17 молодежь		18-35 взрослые	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	6	18	3	9	3	9	3	9
Республиканские турниры	3	9	3	9	3	9	3	9
Официальные областные соревнования	6	18	3	9	3	9	3	9
Официальные республиканские соревнования	3	9	3	9	3	9	3	9
Международные соревнования	3	9	3	9	3	9	3	9

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

Виды соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	Судья международной категории
Районные турниры	10	10	-	-	-
Областные турниры	10	10	-	-	-
Республиканские турниры	15	15	2	1	-
Официальные областные соревнования	15	15	2	1	-

Официальные республиканские соревнования	15	15	2	1	-

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). из них:	45	Общие развивающие упражнения. Упражнения на мышцы рук и ног, для мышц туловища. Приоритет - ловкость, координация, скорость, сила.
ОФП	33	
СФП	12	
Техническая	40	Освоение элементарных упражнений, изучение техники простейших ударов руками и ногами: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, положение рук, ног.
Тактическая	10	Простейшие удары, элементарная техника.
Теоретическая	5	Работа с родителями, общий режим занятий в школе, рекомендации по организации питания и отдыха. Физическая культура и спорт в Казахстане. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Теоретические основы выполнения технических элементов.
Психологическая	-	-
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	40	Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.). Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие гибкости, ловкости, двигательных-координационных способностей. Работав движении.
ОФП	28	
СФП	12	

Техническая	45	Закрепление техники основных элементов. Работа на точность и координацию.
Тактическая	10	Простейшие комбинации, элементарная техника.
Теоретическая	4	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Воспитание нравственных качеств спортсмена. Техника игры и техническая подготовка.
Психологическая	1	Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, нормирование установки на тренировочную деятельность.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	35	Общеразвивающая программа, совершенствование развития ловкости, координации, скорости, силы и выносливости. Выпады, полу шпагаты. Упражнения на гибкость и подвижность в суставах. Скоростно-силовые упражнения. Применения утяжелителей.
ОФП	24	
СФП	11	
Техническая	45	Совершенствование техники основных ударов. Освоение различных видов комбинаций ударной и борцовской техники. Перемещение, атака, контрзащита.
Тактическая	11	Основы тактики ведения поединка . Изучение комбинаций.
Теоретическая	5	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований.
Психологическая	3	Овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями и поведением. Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач.

Инструкторская и судейская Практика	1	Овладение терминологией NOMADMMA и применение ее на занятиях.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	34	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей спортсменов по повышению функциональных возможностей их организма. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, функциональной выносливости. Применения утяжелителей.
Офп	22	
Сфп	12	
Техническая	43	Совершенствование технических элементов, атака и контратакующие удары. Совершенствование различных видов атак в ударной и борцовской технике. Совершенствование ведения поединка в защите.
Тактическая	12	Совершенствование различных тактических комбинаций. Формирование индивидуального стиля поединка.
Теоретическая	5	Основные тенденции развития NOMADMMA в Казахстане и мире. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки. Роль физической и специальной подготовки спортсмена.
Психологическая	5	Обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях
Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков и умений по организации учебно-тренировочного занятия, (построение группы, подача основных команд на месте и в движении). Совершенствование умений для проведения разминки

		в группе. Участие в судействе городских соревнований в роли судьи.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	30	Преимущественное развитие быстроты и реакции. Упражнения на развитие скорости. Тренировка силы, с использованием веса тела. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, общей выносливости. Применения утяжелителей.
ОФП	20	
СФП	10	
Техническая	43	Совершенствование технических элементов, борьба со скованностью, тренировка скорости и силы ударов. Совершенствование атакующих комбинаций.
Тактическая	15	Совершенствование тактических комбинаций. Развитие тактического мышления.
Теоретическая	6	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Основы тактики и тактическая подготовка.
Психологическая	5	Закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
Инструкторская и судейская Практика	1	Определение и исправление ошибок в выполнении техники. Развитие организационных способностей, для проведения индивидуальной работы с младшими товарищами по совершенствованию техники. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, судьи-секундометриста.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	30	

ОФП	19	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, общей выносливости. Увеличение роли специальной физической подготовки.
СФП	11	
Техническая	41	Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление силы и скорости ударов, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов. Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля. Разучивание новых сложных комбинаций совмеща ударную и борцовскую технику.
Тактическая	17	Совершенствование тактических комбинаций. Моделирование соревновательных ситуаций.
Теоретическая	6	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Техничко-тактическая подготовка. Установка наведение поединка и разбор результатов.
Психологическая	5	Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.
Инструкторская и судейская Практика	1	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; Развитие навыков по руководству командой на соревнованиях. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи.
ВСЕГО	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Физическая (всего). Из них:	24	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, общей выносливости и быстрой силы. Применение легких утяжелений. Увеличение роли специальной физической подготовки.
ОФП	12	
СФП	12	
Техническая	42	Работа над повышением точности, силы и быстроты ударов. Обучение тактике атаки в партере и стойке.
Тактическая	22	Составление тактических планов с конкретными противниками разных стилей.
Теоретическая	6	Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор поединков, разработка тактических комбинаций. Установка на поединок и разбор результатов.
Психологическая	5	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно составлять план тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Проведение анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи.
ВСЕГО	100 %	
Группа Спортивного Совершенствования 2-Го Года Обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и общей выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	10	
СФП	14	
		Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных

Техническая	38	особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений.
Тактическая	26	Тренировочные поединки, с выполнением тактических установок тренера.
Теоретическая	6	Общая и специальная психологическая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Тактический разбор поединков, разработка тактических комбинаций. Установка на поединок и разбор результатов.
Психологическая	5	Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.
Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе.
Всего	100 %	
Группа Спортивного Совершенствовани Свыше 2-Х Лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	22	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и общей выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	9	
СФП	13	
Техническая	32	Совершенствование арсенала атакующих технических приемов. Совершенствование атак и защиты.
Тактическая	32	Составление тактических планов поединка с конкретными противниками разных стилей.

Теоретическая	7	Общая и специальная психологическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Тактический разбор поединков, разработка тактических комбинаций. Установка на поединок и разбор результатов.
Психологическая	6	Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов
Инструкторская и судейская Практика	1	Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	20	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки, как базы для совершенствования поединков.
ОФП	8	
СФП	12	
Техническая	32	Изучение основных соперников, сильных, слабых сторон их подготовки. Сбор информации о соперниках; Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы; Развитие индивидуального стиля ведения поединка. Совершенствование атакующих комбинаций, подач и промежуточной игры.
Тактическая	34	Составление тактических планов поединка с конкретными противниками разных стилей. Разработка индивидуальных тактических планов к конкретным соперникам, разбор игры и подготовка тактической стратегии.

Теоретическая	7	Основные тенденции развития NOMAD MMA в Казахстане и мире. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор поединков, разработка тактических комбинаций. Установка на поединки и разбор результатов.
Психологическая	6	Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать.
Инструкторская и судейская Практика	1	Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами. Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и приемов . Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований . Судейство командных, одиночных и парных соревнований.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			мальчики	оценка*	девочки	оценка*	мальчики	оценка*	девочки	оценка*
1. Нормативы общей физической подготовки для вида спорта NOMAD MMA										
1.	Бег на месте 10 секунд	количество раз	6 6 и более	5	6 3 и более	5	6 8 и более	5	6 5 и более	5
			35-65	4	33-62	4	37-67	4	34-64	4
			3 4 и меньше	3	3 2 и меньше	3	3 6 и меньше	3	3 3 и меньше	3
2.	Подтягивание из виса	количество раз	5 и больше	5	4 и больше	5	8 и больше	5	5 и больше	5
			3-4	4	2-3	4	4-6	4	3-4	4
			2 и меньше	3	1 и меньше	3	3 и меньше	3	2 и меньше	3
3.	Челночный бег	секунд	7,7 и меньше	5	8,0 и меньше	5	7,5 и меньше	5	7,7 и меньше	5
			9,5-7,8	4	9,8-8,1	4	9,2-7,6	4	9,5-7,8	4

			9,6 и больше	3	9,9 и больше	3	9,3 и больше	3	9,6 и больше	3
2. Нормативы специальной физической подготовки для вида спорта NOMADMMA										
1.	Отжим от пола	количество раз	8 и больше	5	6 и больше	5	10 и больше	5	8 и больше	5
			6-7	4	4-5	4	7-9	4	6-7	4
			5 и меньше	3	3 и меньше	3	6 и меньше	3	5 и меньше	3
2.	Комбинированные упражнения и берпи	количество раз	6 и больше	5	5 и больше	5	8 и больше	5	6 и больше	5
			4-5	4	3-4	4	5-7	4	4-5	4
			3 и меньше	3	2 и меньше	3	4 и меньше	3	3 и меньше	3
3.	Планка на локтях	секунд	25 и больше	5	20 и больше	5	28 и больше	5	24 и больше	5
			16-24	4	13-19	4	18-27	4	15-23	4
			15 и меньше	3	12 и меньше	3	17 и меньше	3	14 и меньше	3

Для Учебно-тренировочных групп

[illegible]

		ия	и	оценка	дого или	оценка	и	оценка	дого или	оценка

1. Нормативы общей физической подготовки для вида спорта NOMAD MMA										
1.	Бег на месте 10 секунд	количество раз	70 и более	5	65 и более	5	75 и более	5	69 и более	5
			37-71	4	35-64	4	41-74	4	39-68	4
			36 и меньше	3	34 и меньше	3	40 и меньше	3	38 и меньше	3
2.	Подтягивание из виса	количество раз	12 и больше	5	7 и больше	5	14 и больше	5	9 и больше	5
			8-11	4	3-6	4	9-13	4	6-8	4
			7 и меньше	3	4 и меньше	3	8 и меньше	3	5 и меньше	3
3.	Челночный бег	секунд	7,3 и меньше	5	7,5 и меньше	5	7,0 и меньше	5	7,0 и меньше	5
			8,8-7,4	4	9,2-7,6	4	8,5-7,1	4	8,9-7,1	4
			8,9 и больше	3	9,1 и больше	3	8,6 и больше	3	9,0 и больше	3

[illegible]

2.	Комбинированные упражнения и берпи	количество раз	12 и больше	5	10 и больше	5	15 и больше	5	12 и больше	5
			9-11	4	8-9	4	11-14	4	9-11	4
			8 и меньше	3	7 и меньше	3	10 и меньше	3	8 и меньше	3
3.	Планка на локтях	секунд	60 и больше	5	40 и больше	5	90 и больше	5	60 и больше	5
			41-59	4	26-39	4	61-89	4	41-59	4
			40 и меньше	3	25 и меньше	3	60 и меньше	3	40 и меньше	3

Для Групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			мальчики и	оценка*	девочки	оценка*	мальчики и	оценка*	девочки	оценка*
1. Нормативы общей физической подготовки для вида спорта NOMADMMA										
1.	Бег на месте 10 секунд	количество раз	80 и более	5	75 и более	5	88 и более	5	80 и более	5
			46-79	4	41-76	4	51-87	4	46-79	4
			45 и меньше	3	40 и меньше	3	50 и меньше	3	45 и меньше	3
2.	Подтягивание из виса	количество раз	16 и больше	5	10 и больше	5	18 и больше	5	14 и больше	5
			11-15	4	7-9	4	13-17	4	11-13	4
			10 и меньше	3	6 и меньше	3	12 и меньше	3	10 и меньше	3
3.	Челночный бег	секунд	6,8 и меньше	5	6,9 и меньше	5	6,6 и меньше	5	6,7 и меньше	5
			8,3-6,9	4	8,7-7,0	4	8,1-6,7	4	8,2-6,8	4
			8,4 и больше	3	8,8 и больше	3	8,2 и больше	3	8,3 и больше	3
2. Нормативы специальной физической подготовки для вида спорта NOMAD MMA										
1.	Отжим от пола	количество раз	26 и больше	5	18 и больше	5	30 и больше	5	24 и больше	5
			21-25	4	11-17	4	26-29	4	16-23	4
			20 и меньше	3	10 и меньше	3	25 и меньше	3	15 и меньше	3
2.	Комбинированные упражнения и берпи	количество раз	20 и больше	5	15 и больше	5	30 и больше	5	25 и больше	5
			15-19	4	11-14	4	21-29	4	19-24	4
			14 и меньше	3	10 и меньше	3	20 и меньше	3	18 и меньше	3
			120 и больше	5	90 и больше	5	180 и больше	5	120 и больше	5

3.	Планка на локтях	секунд	91-119	4	61-89	4	121-179	4	91-119	4
			90 и меньше	3	60 и меньше	3	120 и меньше	3	90 и меньше	3

Примечание: спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению.

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№	Наименование	Единицы обеспечения (человек, учащийся, учебная группа и т.п.)	Единица измерения	Количество
1.	Борцовский ковер, даянги или татами (10x10)	группа	штук	1
2.	Мешок боксерский	группа	штук	4
3.	Микивара для единоборств	группа	штук	6
4.	Лапы боксерские	группа	штук	6
5.	Канат	группа	штук	2
6.	Турник	группа	штук	1
7.	Брусья	группа	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой на одного спортсмена

№	Наименование	Единицы обеспечения (человек, учащийся, учебная группа и т.п.)	Единица измерения	Количество
1.	Перчатки боксерские	человек	штук	2
2.	Футы для защиты ног	человек	штук	2
3.	Шлем боксерский	человек	штук	2
4.	Бандаж на пах	человек	штук	1
5.	Капа	человек	штук	1
6.	Бинты для кистей	человек	штук	1
7.	Шорты для тренировок	человек	штук	2
8.	Нагрудник для девочек	человек	штук	1

Национальный стандарт спортивной подготовки по паделу (Padel)

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по паделу (padel).

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты,	НП – 1	8	8	416
	НП – 2	6	10	520
	УТГ – 1	5	12	624
	УТГ – 2	4	14	728
	УТГ – 3	4	18	936
	УТГ св. 3	3	20	1040
	СС – 1	3	24	1248

спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	СС – 2	3	26	1352
	СС св. 2	3	28	1456
	ВСМ	2	36	1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	до 12 лет включительно	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	юниоры/12-18 лет включительно (УТГ)			
	молодежь/-- лет (СС)			
	взрослые/18 лет и старше (ВСМ)			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		Специальные учебно-тренировочные сборы		
	УТС по подготовке к	УТС по подготовке к		Мероприятия для	

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	международн ы м соревнования м	чемпионатам Республики Казахстан	Восстановите л ь н ы е мероприятия	комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	-	-	-	0	
	НП – 2	-	-	-	0	
	УТГ – 1		14	До 7 суток		
	УТГ – 2		14	До 7 суток		
	УТГ – 3		14	До 7 суток		
	УТГ св. 3		14	До 7 суток		
	СС – 1	21	18	До 10 суток		
	СС – 2	21	18	До 10 суток		
	СС св. 2	21	18	До 10 суток		
	ВСМ	21	21	До 10 суток		
	Клубы/секции	-	-	-		
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	до 12 лет включительно	-	-	-	До 5 дней, но не более 2-х раз в год	До 21 суток подряд и не более 2 Учебно-тренин. мероприятий в год
	юниоры/12-18 л е т включительно (УТГ)	18	14	До 14 дней		
	молодежь/-- лет (СС)	21	18	до 14 дней		
	взрослые/18 лет и старше (ВСМ)	21	21	до 14 дней		
Спортивные федерации, организации, организующи е соревнования п о						

военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с портивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	-	-	-	-		-
	НП – 2	-	-	-	-		-
	УТГ – 1	2	4	4	3	2	2
	УТГ – 2	2	4	3	3	2	2
	УТГ – 3	3	5	2	3	2	2
	УТГ св. 3	5	3	2	3	2	2
	СС – 1	6	4			4	2
	СС – 2	6	4			4	2
	СС св. 2	6	3			4	2
	ВСМ	8-10	2			4	2
	Клубы секции /	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					

подготовку национальн ых и штатных национальн ых команд Р К , организаци и , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам спорта (Республика нский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, Управлении и л и местные ДРС, ЦПОР)	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован ия по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	Возрастная категория до 10 лет		Возрастная категория до 12 лет			Возрастная категория до 14 лет		Возрастная категория до 16 лет		Возрастная категория до 18 и старше
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные соревнования	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4
Республиканские соревнования	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4
Официальные областные соревнования	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4
Официальные республиканские	2	4	2	4	2	4	2	4		4

соре нован ия									2	
Межд унаро дные соре нован ия	-	-	2	4	2		4	2		4

Женщины

Виды соревно ваний	Обеспечение медалями									
	Возрастная категория до 10 лет		Возрастная категория до 12 лет		Возрастная категория до 14 лет		Возрастная категория до 16 лет		Возрастная категория до 18 и старше	
	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во комплектов	Кол-во медале й
Област ные соревно вания	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4
Респуб ликанск ие соревно вания	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4
Офици альные областн ые соревно вания	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4
Офици альные респуб ликанск ие соревно вания	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4
Между народн ые соревно вания	-	-	2	4	2	4	2	4	2	4

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	-	-	-	-	-
Областные турниры	5	5	5	5	5
Республикански е турниры	5	5	5	5	5
Официальные областные соревнования	5	5	5	5	5
Официальные республикански е соревнования	5	5	5	5	5

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая	37%	цель: закладка фундамента физического развития ребенка, повышение общей работоспособности. Содержание: • развитие основных двигательных качеств — выносливость (бег, прыжки, игры на выносливость), сила (работа с собственным весом), гибкость (упражнения на растяжку), координация (эстафеты, подвижные игры). • использование разнообразных видов деятельности: гимнастика, бег, метания, прыжки, лазанье, подвижные игры. • внимание к правильной осанке и профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата.
Спец. Физическая	19%	Цель: подготовка тела к специфическим нагрузкам падела (padel). Содержание: • упражнения на быстроту движений и реакцию: ловля мяча, короткие спринты, прыжки в сторону. • упражнения на ловкость: координационные лестницы, бег с

		изменением направления, игры с несколькими мячами. • вводятся начальные элементы специфики по паделу (padel): упражнения с ракеткой без мяча (тени), передвижения на корте (боковые шаги, приставные шаги). • развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации.
Техническая	26%	Цель: освоение базовых движений и техник. Содержание: • знакомство с основными ударами: правый и левый удар с отскока, подача, удар сверху, игра с лета, удары мяча об стену. • упражнения на контроль мяча и ракетки: жонглирование мячом на ракетке, ведение мяча. • обучение базовым передвижениям по корту: бег вперед-назад, в стороны, остановка и старт. • формирование чувства мяча и ориентации в пространстве.
Тактическая	12%	цель: введение в основы мышления игрока в падел (padel). Содержание: • понимание основных игровых ситуаций: когда играть в нападении, когда играть в защите. • обучение позиционированию на корте после удара. • развитие элементарного игрового мышления: выбор ударов в зависимости от положения соперника. • ознакомление с правилами ведения розыгрыша.
Теоретическая	2%	цель: формирование общей культуры и понимания падела (padel) как вида спорта. Содержание: • изучение правил игры (вводно-ознакомительный уровень) : счет, очередность подачи, линии корта. • рассказ о происхождении и развитии падела (padel). • основы спортивной этики: уважение к сопернику, честная игра, поведение на корте.

		• ознакомление с важнейшими соревнованиями.
Психологическая	1%	цель: снижение тревожности, развитие уверенности и умения взаимодействовать. Содержание: • упражнения на развитие внимания и концентрации: игры "найди и повтори", "запомни и сделай". • формирование мотивации: поощрение за старание, участие в мини-соревнованиях. • обучение саморегуляции: дыхательные упражнения, игровые элементы на преодоление страха. • развитие эмоциональной устойчивости через участие в играх с элементом соревновательности.
Инструкторская и судейская практика	3%	Участие в семинарах и судейская практика на турнирах
Всего	100%	
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	29%	цель: закладка фундамента физического развития ребенка, повышение общей работоспособности. Содержание: • развитие основных двигательных качеств — выносливость (бег, прыжки, игры на выносливость), сила (работа с собственным весом), гибкость (упражнения на растяжку), координация (эстафеты, подвижные игры). • использование разнообразных видов деятельности: гимнастика, бег, метания, прыжки, лазанье, подвижные игры. • внимание к правильной осанке и профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата.
		Цель: подготовка тела к специфическим нагрузкам падела (padel). Содержание: • упражнения на быстроту движений и реакцию: ловля мяча,

Спец. Физическая	22%	короткие спринты, прыжки в сторону. • упражнения на ловкость: координационные лестницы, бег с изменением направления, игры с несколькими мячами. • вводятся начальные элементы специфики по паделу (padel): упражнения с ракеткой без мяча (тени), передвижения на корте (боковые шаги, приставные шаги). • развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации.
Техническая	31%	Цель: освоение базовых движений и техник. Содержание: • знакомство с основными ударами: правый и левый удар с отскока, подача, удар сверху, игра с лета, удары мяча об стену. • упражнения на контроль мяча и ракетки: жонглирование мячом на ракетке, ведение мяча. • обучение базовым передвижениям по корту: бег вперед-назад, в стороны, остановка и старт. • формирование чувства мяча и ориентации в пространстве.
Тактическая	13%	цель: введение в основы мышления игрока в падел (padel). Содержание: • понимание основных игровых ситуаций: когда играть в нападении, когда играть в защите. • обучение позиционированию на корте после удара. • развитие элементарного игрового мышления: выбор ударов в зависимости от положения соперника. • ознакомление с правилами ведения розыгрыша.
Теоретическая	2%	цель: формирование общей культуры и понимания падела (padel) как вида спорта. Содержание: • изучение правил игры (вводно-ознакомительный уровень) : счет, очередность подачи, линии корта.

		• рассказ о происхождении и развитии падела (padel). • основы спортивной этики: уважение к сопернику, честная игра, поведение на корте. • ознакомление с важнейшими соревнованиями.
Психологическая	1%	цель: снижение тревожности, развитие уверенности и умения взаимодействовать. Содержание: • упражнения на развитие внимания и концентрации: игры "найди и повтори", "запомни и сделай". • формирование мотивации: поощрение за старание, участие в мини-соревнованиях. • обучение саморегуляции: дыхательные упражнения, игровые элементы на преодоление страха. • развитие эмоциональной устойчивости через участие в играх с элементом соревновательности.
Инструкторская и судейская практика	2%	участие в семинарах и судейская практика на турнирах
Всего	100%	
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	17%	Цель: поддержание и дальнейшее развитие общей физической базы, закладывающей фундамент для высоких спортивных достижений. Содержание: • развитие силовой выносливости и скоростно-силовых качеств (работа с набивными мячами, упражнения с отягощениями, круговые тренировки). • упражнения на гибкость (динамическая и статическая растяжка, йога, офп для профилактики травм). • развитие общей выносливости (кроссовая подготовка, интервальный бег). • включение в занятия многоборья, гимнастики, акробатики для

		всестороннего физического развития.
Спец. Физическая	25%	Цель: направленная подготовка к специфическим физическим нагрузкам падела (padel). Содержание: • тренировка скоростной выносливости, молниеносных реакций, взрывной силы. • комплексы на ускорения, торможения, стартовые рывки, передвижения в различных направлениях. • развитие координации в условиях утомления (упражнения в нестандартных ситуациях, с закрытыми глазами, двойные задачи). • специальные упражнения с мячами и резиновыми амортизаторами, тренажеры для падалистов.
Техническая	37%	Цель: совершенствование технического арсенала и стабильности исполнения. Содержание: • углубленное освоение всех видов ударов: удары с вращением, топспины, слайсы, удар с лета, удар сверху. Специфические удары падела (padel): салида де паред, бахада, вивора, сакарла, бандеха, чикита. • формирование устойчивых игровых навыков в динамике (в движении, в игре с соперником). • автоматизация техники при высокой частоте повторений и в условиях давления. • исправление технических ошибок, работа над индивидуальными особенностями игрока.
Тактическая	15%	Цель: развитие способности применять технику в игровых ситуациях с учетом соперника. Содержание: • обучение вариативной игре: смена направления, ритма, высоты полета мяча. • развитие тактического мышления: анализ розыгрышей,

		принятие решений, планирование действия. • моделирование различных игровых сценариев: оборона, атака, контратака, переход из защиты в атаку. • изучение тактики игры.
Теоретическая	2%	цель: углубленное понимание игры и развитие спортивной осознанности. Содержание: • изучение детальных правил игры , тактических схем, ведения счета, тай-брейков. • ознакомление с структурой турниров, системой рейтингов, классификацией соревнований. • анализ видеоматериалов, разбор игр профессиональных спортсменов. • введение в основы анатомии, биомеханики, спортивного питания.
Психологическая	2%	Цель: формирование устойчивой психики и саморегуляции в условиях тренировок и соревнований. Содержание: • упражнения на развитие внимания, концентрации, переключения. • формирование уверенности в себе, постановка целей, развитие волевых качеств. • обучение методам психологической разгрузки (аутотренинг, визуализация, дыхательные техники). • работа с мотивацией и самооценкой, формирование установки на рост и преодоление трудностей.
Инструкторская и судейская практика	2%	цель: расширение кругозора, формирование лидерских и обучающих навыков. Содержание: • ведение тренировок для младших спортсменов, участие в мероприятиях секции. • прохождение курсов юного судьи, участие в судействе турниров начального уровня.

		• освоение методов объяснения технических действий, развитие способности передавать знания. • формирование осознанности и ответственности за процесс тренировок.
Всего	100%	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	17%	Укрепление основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, ловкости. Использование игровых и интервальных форм для развития общей выносливости. Введение упражнений с собственным весом и элементами акробатики (упрощенные). Работа над осанкой, подвижностью суставов и координацией движений.
Спец. Физическая	25%	Развитие скорости реакции и стартовой быстроты с использованием сигналов. Упражнения на многократную смену направления движения. Включение балансировочных упражнений с элементами техники падела (padel). Отработка ритмичности и устойчивости в движении с ракеткой.
Техническая	32%	Совершенствование основных ударов с точностью и стабильностью. Постепенное усложнение техники: вращения, амортизация, удары в движение. Введение и отработка перехода от защиты к атаке через технические упражнения. Работа над положением корпуса, хватом, таймингом удара.
Тактическая	20%	Углубление понимания простых тактических схем (например, "удар – возврат на место"). Отработка подачи и бег в нападение. Анализ игровых эпизодов: выбор позиции, удар по слабой стороне соперника.

Теоретическая	2%	повторение и углубление правил игры. Ознакомление с турнирной структурой, форматом сета, тай-брейка. Введение элементов самоанализа тренировок и игр. Просмотр и обсуждение видеофрагментов с разбором игровых ситуаций.
Психологическая	2%	развитие эмоционального самоконтроля и концентрации внимания. Формирование уверенности в себе через постановку и достижение краткосрочных целей. Знакомство с методами самонастройки перед матчем. Участие в командных упражнениях, развитие коммуникативных навыков.
Инструкторская и судейская практика	2%	цель: расширение кругозора, формирование лидерских и обучающих навыков. Содержание: • ведение тренировок для младших спортсменов, участие в мероприятиях секции. • прохождение курсов юного судьи, участие в судействе турниров начального уровня. • освоение методов объяснения технических действий, развитие способности передавать знания. • формирование осознанности и ответственности за процесс тренировок.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	15%	Увеличение интенсивности и объема тренировок на выносливость, силу. Сложные координационные и акробатические упражнения. Тренировка скоростной выносливости, мышечной силы, гибкости. Введение элементов атлетической подготовки (функциональные комплексы).

Спец. Физическая	25%	Повышение требований к скорости перемещения и смене направлений. Упражнения с реакцией на зрительные и звуковые сигналы. Многократные повторения движений падела (padel) с сопротивлением. Комплексы на развитие ловкости, равновесия в условиях нагрузки
Техническая	32%	Совершенствование ударов с различным вращением. Углубленная работа над точностью, скоростью и направлением удара. Введение и отработка волеев, ударов с лета, ударов от и через стену. Комбинирование ударов с перемещениями и игровой ситуацией.
Тактическая	22%	Развитие выбора ударов в зависимости от позиции и положения соперника. Основы построения атакующей и защитной тактики. Постепенное формирование индивидуального игрового стиля.
Теоретическая	2%	Углубленное изучение терминологии по паделу (padel) и игровых схем. Разбор типичных ошибок и путей их устранения. Ознакомление с историей падела (padel), выдающимися игроками. Участие в теоретических тестах, викторинах по правилам.
Психологическая	2%	Тренировка устойчивости к соревновательному стрессу. Упражнения на саморегуляцию, дыхание, переключение внимания. Формирование адекватной самооценки, ответственности за результат. Работа над целеустремленностью и борьбой до конца.
		цель: расширение кругозора, формирование лидерских и обучающих навыков. Содержание:

Инструкторская и судейская практика	2%	• ведение тренировок для младших спортсменов, участие в мероприятиях секции. • прохождение курсов юного судьи, участие в судействе турниров начального уровня. • освоение методов объяснения технических действий, развитие способности передавать знания. • формирование осознанности и ответственности за процесс тренировок.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	13%	Увеличение интенсивности и объема тренировок на выносливость, силу. Сложные координационные и акробатические упражнения. Тренировка скоростной выносливости, мышечной силы, гибкости. Введение элементов атлетической подготовки (функциональные комплексы).
Спец. Физическая	22%	Повышение требований к скорости перемещения и смене направлений. Упражнения с реакцией на зрительные и звуковые сигналы. Многократные повторения движений по паделу (padel) с сопротивлением. Комплексы на развитие ловкости, равновесия в условиях нагрузки
Техническая	34%	Совершенствование ударов с различным вращением. Углубленная работа над точностью, скоростью и направлением удара. Введение и отработка волеев, ударов с лета, удары от и через стену. Комбинирование ударов с перемещениями и игровой ситуацией.
		Развитие выбора ударов в зависимости от позиции и положения соперника.

Тактическая	25%	Основы построения атакующей и защитной тактики. Постепенное формирование индивидуального игрового стиля.
Теоретическая	2%	Углубленное изучение терминологии по паделу (padel) и игровых схем. Разбор типичных ошибок и путей их устранения. Ознакомление с историей падела (padel), выдающимися игроками. Участие в теоретических тестах, викторинах по правилам.
Психологическая	2%	Тренировка устойчивости к соревновательному стрессу. Упражнения на саморегуляцию, дыхание, переключение внимания. Формирование адекватной самооценки, ответственности за результат. Работа над целеустремленностью и борьбой до конца.
Инструкторская и судейская практика	2%	цель: расширение кругозора, формирование лидерских и обучающих навыков. Содержание: • ведение тренировок для младших спортсменов, участие в мероприятиях секции. • прохождение курсов юного судьи, участие в судействе турниров начального уровня. • освоение методов объяснения технических действий, развитие способности передавать знания. • формирование осознанности и ответственности за процесс тренировок.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
		Цель: обеспечение высокого уровня общей физической дееспособности, выносливости и силы, способствующих устойчивости к нагрузкам и профилактике травм. Содержание: • продолжение развития аэробной и анаэробной выносливости (интервальный бег, кросс-тренинг).

Физическая	13%	• силовая подготовка: упражнения с весами и сопротивлением для всего тела, акцент на функциональную силу. • упражнения на гибкость и мобильность суставов, динамическая и статическая растяжка. • развитие баланса и координации, особенно в нестабильных положениях. • профилактика травм: кор-routines на укрепление мышц кора, стоп, плечевого пояса.
Спец. Физическая	22%	Цель: оптимизация двигательных качеств, определяющих успешность в паделе (padel). Содержание: • скоростная и скоростно-силовая работа: рывки, ускорения, прыжки, реакция на визуальные и слуховые сигналы. • работа ног: многократные короткие ускорения, смены направления, устойчивость при смене положения тела. • тренировка специальной выносливости — удержание высокой интенсивности в течение сета/матча. • применение падел (padel)-специфического оборудования: координационные лестницы, резины, таймеры, мячи с отскоком. • построение индивидуальных сфп-программ с учетом игрового стиля, антропометрии и расписания турниров.
Техническая	31%	Цель: достижение высокой стабильности, вариативности и эффективности игровых элементов. Содержание: • углубленная отработка ударов: топспин, срезка, укороченные удары, подача с эффектами, ответ подачи. • углубление отработки специфических падел (padel) ударов: салида де паред, бахада, вивора, сакарла, бандеха, чикита.

		• развитие вариативности техники в зависимости от соперника и игровых условий. • автоматизация технических действий под физическим и психологическим давлением. • применение видеозаписи для технического анализа и корректировки движений.
Тактическая	22%	Цель: гибкое и осознанное управление игрой, в том числе в нестандартных Ситуациях. Содержание: • построение индивидуальной игровой модели: атакующая, защищающая. • развитие способности адаптировать тактику к стилю соперника, счету и фазе матча. • анализ игровых ситуаций: что делать при "ровно", при отставании, при матчболе. • практика тактических розыгрышей: розыгрыш после короткой подачи, ответ на укороченный, агрессивный выход к сетке. • обучение чтению игры соперника и самокоррекции тактики по ходу матча.
Теоретическая	2%	Цель: повышение игровой грамотности и понимания принципов современного падела (padel). Содержание: • детальное изучение регламентов соревнований, ранжирования турниров, рейтинговых систем по паделу (padel). • обзор тенденций в профессиональном паделе (padel), анализ игровых стилей топ-игроков. • работа с видеоматериалами: анализ игр, тактик, решений. • основы периодизации тренировок, понятия "пика формы", восстановления. • элементы анатомии, биомеханики, спортивной

		физиологии применительно к игре .
Психологическая	8%	Цель: формирование устойчивой психики, способности выступать под давлением и контролировать эмоции. Содержание: • техники концентрации, расслабления, визуализации перед матчем. • поддержание мотивации при высоких объемах тренировок и неудачах. • управление эмоциями: злость, апатия, волнение во время игры. • подготовка к играм на выезде: адаптация к новой среде, судейству, зрителям. • работа со спортивным психологом (индивидуальные консультации, групповые тренинги).
Инструкторская и судейская практика	2%	Цель: расширение кругозора, формирование лидерских и обучающих навыков. Содержание: • ведение тренировок для младших спортсменов, участие в мероприятиях секции. • прохождение курсов юного судьи, участие в судействе турниров начального уровня. • освоение методов объяснения технических действий, развитие способности передавать знания. • формирование осознанности и ответственности за процесс тренировок.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
		Цель: обеспечение высокого уровня общей физической дееспособности, выносливости и силы, способствующих устойчивости к нагрузкам и профилактике травм. Содержание: • продолжение развития аэробной и анаэробной выносливости (интервальный бег, кросс-тренинг).

Физическая	13%	• силовая подготовка: упражнения с весами и сопротивлением для всего тела, акцент на функциональную силу. • упражнения на гибкость и мобильность суставов, динамическая и статическая растяжка. • развитие баланса и координации, особенно в нестабильных положениях. • профилактика травм: кор-routines на укрепление мышц кора, стоп, плечевого пояса.
Спец. Физическая	21%	Цель: оптимизация двигательных качеств, определяющих успешность в паделе (padel). Содержание: • скоростная и скоростно-силовая работа: рывки, ускорения, прыжки, реакция на визуальные и слуховые сигналы. • работа ног: многократные короткие ускорения, смены направления, устойчивость при смене положения тела. • тренировка специальной выносливости — удержание высокой интенсивности в течение сета/матча. • применение падел (padel)-специфического оборудования: координационные лестницы, резины, таймеры, мячи с отскоком. • построение индивидуальных сфп-программ с учетом игрового стиля, антропометрии и расписания турниров.
Техническая	27%	Цель: достижение высокой стабильности, вариативности и эффективности игровых элементов. Содержание: • углубленная отработка всех ударов: чикита, бахада, вивора, смэш, бандеха. • комбинации ударов в атаку и в защите. • развитие вариативности техники в зависимости от игры соперника и игровых условий.

		• автоматизация технических действий под физическим и психологическим давлением. • применение видеозаписи для технического анализа и корректировки движений.
Тактическая	23%	Цель: гибкое и осознанное управление игрой, в том числе в нестандартных Ситуациях. Содержание: • построение индивидуальной игровой модели: атакующая, защищающая, универсальная. • развитие способности адаптировать тактику к стилю соперника, счету и фазе матча. • анализ игровых ситуаций: что делать при "ровно", при отставании, при матчболе. • практика тактических розыгрышей: розыгрыш в сетке, в болоте, на заднюю линию, розыгрыш после смэшом, ответ на чикиту и другие укороченные удары. • обучение чтению игры соперника и самокоррекции тактики по ходу матча
Теоретическая	4%	Цель: повышение игровой грамотности и понимания принципов современного падела (padel). Содержание: • детальное изучение регламентов соревнований, ранжирования турниров, рейтинговых систем по паделу (padel). • обзор тенденций в профессиональном паделе (padel), анализ игровых стилей топ-игроков. • работа с видеоматериалами: анализ игр, тактик, решений. • основы периодизации тренировок, понятия "пика формы", восстановления. • элементы анатомии, биомеханики, спортивной физиологии применительно к игре

Психологическая	8%	Цель: формирование устойчивой психики, способности выступать под давлением и контролировать эмоции. Содержание: • техники концентрации, расслабления, визуализации перед матчем. • поддержание мотивации при высоких объемах тренировок и неудачах. • управление эмоциями: злость, апатия, волнение во время игры. • подготовка к играм на выезде: адаптация к новой среде, судейству, зрителям. • работа со спортивным психологом (индивидуальные консультации, групповые тренинги).
Инструкторская и судейская практика	4%	Цель: расширение кругозора, формирование лидерских и обучающих навыков. Содержание: • ведение тренировок для младших спортсменов, участие в мероприятиях секции. • прохождение курсов юного судьи, участие в судействе турниров начального уровня. • освоение методов объяснения технических действий, развитие способности передавать знания. • формирование осознанности и ответственности за процесс тренировок.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
		Цель: обеспечение высокого уровня общей физической дееспособности, выносливости и силы, способствующих устойчивости к нагрузкам и профилактике травм. Содержание: • продолжение развития аэробной и анаэробной выносливости (интервальный бег, кросс-тренинг). • силовая подготовка: упражнения с весами и сопротивлением для

Физическая	12%	всего тела, акцент на функциональную силу. • упражнения на гибкость и мобильность суставов, динамическая и статическая растяжка. • развитие баланса и координации, особенно в нестабильных положениях. • профилактика травм: кор-routines на укрепление мышц кора, стоп, плечевого пояса.
Спец. Физическая	22%	Цель: оптимизация двигательных качеств, определяющих успешность в паделе (padel). Содержание: • скоростная и скоростно-силовая работа: рывки, ускорения, прыжки, реакция на визуальные и слуховые сигналы. • работа ног: многократные короткие ускорения, смены направления, устойчивость при смене положения тела. • тренировка специальной выносливости — удержание высокой интенсивности в течение сета/матча. • применение падел (padel)-специфического оборудования: координационные лестницы, резины, таймеры, мячи с отскоком. • построение индивидуальных сфп-программ с учетом игрового стиля, антропометрии и расписания турниров.
Техническая	24%	Цель: достижение высокой стабильности, вариативности и эффективности игровых элементов. Содержание: • углубленная отработка ударов: чикита, бахада, вивора, смэш, бандеха. • комбинации ударов в движении и с переходами (бандеха, волей, салида де паред, полуудар, смэш). • развитие вариативности техники в зависимости от игры соперника и игровых условий.

		• автоматизация технических действий под физическим и психологическим давлением. • применение видеозаписи для технического анализа и корректировки движений.
Тактическая	24%	Цель: гибкое и осознанное управление игрой, в том числе в нестандартных Ситуациях. Содержание: • построение индивидуальной игровой модели: атакующая, защищающая, универсальная. • развитие способности адаптировать тактику к стилю соперника, счету и фазе матча. • анализ игровых ситуаций: что делать при "ровно", при отставании, при матчболе. • практика тактических розыгрышей: розыгрыш в сетке, в болоте, на заднюю линию, розыгрыш после смэшом, ответ на чикиту и другие укороченные удары. • обучение чтению игры соперника и самокоррекции тактики по ходу матча
Теоретическая	4%	Цель: повышение игровой грамотности и понимания принципов современного падела (padel). Содержание: • детальное изучение регламентов соревнований, ранжирования турниров, рейтинговых систем по паделу (padel). • обзор тенденций в профессиональном паделе (padel), анализ игровых стилей топ-игроков. • работа с видеоматериалами: анализ игр, тактик, решений. • основы периодизации тренировок, понятия "пика формы", восстановления. • элементы анатомии, биомеханики, спортивной физиологии применительно к игре

Психологическая	10%	Цель: формирование устойчивой психики, способности выступать под давлением и контролировать эмоции. Содержание: • техники концентрации, расслабления, визуализации перед матчем. • поддержание мотивации при высоких объемах тренировок и неудачах. • управление эмоциями: злость, апатия, волнение во время игры. • подготовка к играм на выезде: адаптация к новой среде, судейству, зрителям. • работа со спортивным психологом (индивидуальные консультации, групповые тренинги).
Инструкторская и судейская практика	4%	Цель: расширение кругозора, формирование лидерских и обучающих навыков. Содержание: • ведение тренировок для младших спортсменов, участие в мероприятиях секции. • прохождение курсов юного судьи, участие в судействе турниров начального уровня. • освоение методов объяснения технических действий, развитие способности передавать знания. • формирование осознанности и ответственности за процесс тренировок.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	11%	Цель: поддержание максимально возможного уровня общей физической подготовленности как фундамента для высокой спортивной формы и долговечности карьеры. Содержание: • индивидуализированные программы силовой, аэробной и анаэробной подготовки. • упражнения на функциональную силу с использованием свободных весов, тренажеров и кроссфита.

		• постоянный контроль координации, гибкости, мобильности суставов. • включение йоги, пилатеса, бассейна для восстановления и профилактики травм. • тестирование и мониторинг физических параметров: лактат, чсс, мощность, гибкость.
Спец. Физическая	23%	Цель: поддержание и развитие физических качеств, максимально влияющих на результативность на корте. Содержание: • скоростно-силовая работа: биометрика, работа ног, старты, реактивность. • развитие специальной выносливости: моделирование матчей, интервальные тренировки высокой интенсивности. • высокоинтенсивные интервальные тренировки (hiit), ориентированные на игровые циклы и паузы. • использование тренажеров для падела (padel), систем слежения (gps, видео трекеров). • обязательное восстановление после нагрузок с точным планированием микроциклов.
Техническая	22%	Цель: поддержание технической стабильности в стрессовых условиях и постоянное расширение технического арсенала. Содержание: • детальная отработка сложных ударов: волей с разными эффектами, резкие смены ритма, переходы к сетке. • углубленная работа над вариативностью и индивидуальным стилем игры. • технические упражнения в максимально приближенных к матчам условиях. • регулярный видеоанализ техники и биомеханики: работа с тренером и спортивным аналитиком.

		отработка нестандартных ситуаций: игра против левшей, под ветром, на разных покрытиях.
Тактическая	22%	Цель: мгновенное принятие решений в матче, построение стратегии на весь турнир, адаптация к сопернику. Содержание: - построение персональных игровых моделей под разные типы соперников. - анализ игровых схем топ-игроков, разбор своих и чужих матчей. - практика матчей с задачами: контролировать счет, играть с неудобными игроками, "камбэк" после отставания. - разработка планов игры на турниры, подготовка к конкретным соперникам. - работа над умением "читать игру", изменения тактики по ходу матча.
Теоретическая	2%	Цель: осознанное управление своей карьерой и процессом подготовки. Содержание: - знание регламентов турниров, классификаций, рейтинговой политики по паделу (padel). - планирование сезона и пиков форм с тренером и менеджером. - понимание цикла нагрузки и восстановления, влияние питания и сна на результат. - участие в тактических разборах и обучающих сессиях. - изучение истории успеха ведущих игроков, понимание современных подходов к тренировочному процессу.
		Цель: максимальная психологическая устойчивость, способность побеждать в критических ситуациях. Содержание: индивидуальная работа со спортивным психологом: стресс, сомнение, усталость, давление публики.

Психологическая	16%	• развитие установки на победу, уверенности, ментальной гибкости. • тренировки концентрации, саморегуляции, визуализации перед турнирами. • отработка поведения и эмоционального контроля на корте. • формирование долгосрочной спортивной мотивации, управление разочарованиями и успехами.
Инструкторская и судейская практика	4%	Цель: расширение профессионального кругозора, понимание игры с разных сторон. Содержание: • ведение мастер-классов, тренировок с юниорами, участие в развитии падела (padel). • получение лицензий по судейству или тренерской сертификации (национальные и международные курсы). • разбор игр младших спортсменов с целью передачи опыта и тактического мышления. • участие в мероприятиях федерации, работа над имиджем спортсмена.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки и для сог – 3

№		Единица	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
	Упражнения	измерения	Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчики	Оценка	Девочка	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Наклон вперед и з положения стоя на возвышении	см	+5	10	+7	10	+7	10	+9	10
			+3	5	+5	5	+5	5	+5	5
			+1	0	+3	0	+3	0	+4	0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком	см	105	10	100	10	115	10	110	10
			100	5	90	5	110	5	100	5

	двумя ногами		90	0	80	0	100	0	90	0
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1.	Прыжок вверх с места с толчком двумя ногами	см	17	10	15	10	20	10	20	10
			14	5	11	5	17	5	16	5
			11	0	8	0	14	0	12	0
2.2.	Бег на 10 м	сек	2,8	10	2,8	10	2,5	10	2,5	10
			3,5	5	3,5	5	3,0	5	3,0	5
			3,8	0	3,8	0	3,5	0	3,5	0
2.3.	отжимания	реп	30	10	25	10	40	10	30	10
			20	5	15	5	30	5	25	5
			15	0	10	0	20	0	15	0
2.4.	Челночный бег 4 *8 м	сек	13	10	13	10	12,3	10	12,3	10
			<16	5	<16	5	15,2	5	15,2	5
			>16	0	>16	0	>15,2	0	>15,2	0

Для групп учебно-тренировочных, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства

№	Упражнен ия	Един ица	Норматив для УТГ					Норматив для СС					Норматив для ВСМ		
		изме рени я	Маль чики	Оцен ка*	Дево чки	Оцен ка	Мальчики	Оцен ка*	Дево чки	Оцен ка	Мальчики	Оцен ка	Дево чка	Оцен ка	
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин															
1.1.	Накл он впер ед из поло жени я стоя на возв ыше нии	см	+5	10	+8	10	+9	10	+12	10	+9	10	+12	10	
			+2	5	+5	5	+ 6	5	+8	5	+ 6	5	+8	5	
			0	0	+3	0	+4	0	+5	0	+4	0	+5	0	
	Пры жок в длин у с мест а толч ком двум я		175	10	170	10	230	10	215	10	245	10	225	10	
			150	5	140	5	200	5	190	5	210	5	200	5	
			140	0	125	0	180	0	175	0	195	0		0	

1.2.	нога ми	см											190	
2. Нормативы специальной физической подготовки														
2.1.	Прыжок вверх с места с толчком двумя ногами	см	34	10	31	10	55	10	45	10	50	10	47	10
			20	5	20	5	48	5	39	5	45	5	40	5
			<20	0	<20	0	40	0	33	0	40	0	35	0
2.2.	Бег на 18 м	см	4,8	10	4,9	10	4	10	4,6	10	3,8	10	4,2	10
			5,3	5	5,4	5	4,3	5	4,9	5	4	5	4,6	5
			<5,3	0	<5,4	0	<4,3	0	<4,9	0	<4	0	<4,6	0
2.3.	отжимани я	реп	30	10	25	10	40	10	30	10	50	10	35	10
			20	5	15	5	30	5	25	5	40	5	30	5
			<15	0	<10	0	<20	0	<15	0	<20	0	<20	0
2.4.	Челноч ный бег 4*8 м	см	13,5	10	14	10	13	10	13,8	10	13	10	13,3	10
			14,4	5	14,6	5	13,9	5	14,3	5	13,5	5	13,8	5
			<14,4	0	<14,6	0	<13,9	0	<14,3	0	<13,5	0	<13,8	0

Этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 18 м (не более 4,9 с)	Бег на 18 м (не более 5,1 с)
Скоростно – силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 18 см)	Прыжок вверх с места (не менее 15 см)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Скоростная выносливость	Челночный бег 4 х 8 м (не более 15 с)	Челночный бег 4 х 8 м (не более 15 с)

Тренировочный этап

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	юноши	девушки

Быстрота	Бег на 18 м (не более 5,3 с)	Бег на 18 м (не более 5,4 с)
Скоростно – силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 34 см)	Прыжок вверх с места (не менее 31 см)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Скоростная выносливость	Челночный бег 6х8 м (не более 14,4 с)	Челночный бег 6х8 м (не более 14,6 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бег 30 м со старта;
- 2) челночный бег 3х10 м;
- 3) прыжок вверх с места;
- 4) прыжок в длину с места.
- 5) наклон вперед, стоя на возвышении
- 6) техническая программа

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 18 м (не более 4,3 с)	Бег на 18 м (не более 4,9 с)
Скоростно – силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 48 см)	Прыжок вверх с места (не менее 39 см)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Скоростная выносливость	Челночный бег 6х8 м (не более 13,9 с)	Челночный бег 6х8 м (не более 15,1 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Этап высшего спортивного мастерства.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 18 м (не более 4,0 с)	Бег на 18 м (не более 4,6 с)
Скоростно – силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 245 см)	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 50 см)	Прыжок вверх с места (не менее 40 см)

Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Скоростная выносливость	Челночный бег 6х8 м (не более 13,9 с)	Челночный бег 6х8 м (не более 15,1 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Мастер спорта Казахстана, Мастер спорта международного класса	

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению.

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки), комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (человек, учащийся, учебная группа и т.п.)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Куртка нейлоновая (ветровка)	штука	человек	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-
2	Рубашка для падела (padel) (футболка мужская)	штука	человек	2	2	2	2	4	6 месяцев	4	6 месяцев	2	1
3	Блуза для падела (padel) (женская)	штука	человек	2	2	2	2	4	6 месяцев	4	6 месяцев	2	1

1	Ракетка для падела (padel)	штука	человек	1	2	1	2	6	1	8	1	2	1
2	Чехол для ракетки	штука	человек	1	2	1	2	6	1	8	1	-	-
3	Защитные края на ракетки	комплект	человек	1	2	1	2	6	1	8	1	2	1
4	Намотки на ракетки	комплект	человек	1	2	1	2	6	1	60	1	2	1
5	Мяч для падела (padel)	штука	человек	5	1 месяц	10	1 месяц	46	1 месяц	78	1 месяц	-	-
6	Хронометр (секундомер)	штука	человек	-	-	-	-	-	-	-	-	2	<*>
7	Мяч футбольный	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
8	Мяч баскетбольный	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
9	Эспандер	штука	человек	-	-	-	-	-	-	-	-	3	6 месяцев
10	Корзина для мячей	штука	человек	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
11	Сетка для падела (padel)	штука	человек	12	1	12	1	12	1	12	1	-	-
12	Стойки для падела (padel)	комплект	учебная группа	24	1	24	1	24	1	24	1	-	-

Приложение 68
к приказу Министра

Национальный стандарт спортивной подготовки по пауэрлифтингу

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по пауэрлифтингу.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты,	НП – 1	10-14	8	416
	НП – 2	10-14	10	520
	УТГ – 1	8-10	12	624
	УТГ – 2	8-10	14	728
	УТГ – 3	8-10	18	936
	УТГ св. 3	8-10	20	1040
	СС – 1	5-6	24	1248

спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	СС – 2	5-6	26	1352
	СС св. 2	5-6	28	1456
	ВСМ	4	36	1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Юноши/ девушки	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	Юниоры/ юниорки			
	Мужчины/ женщины			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		Специальные учебно-тренировочные сборы		
	УТС по подготовке к	УТС по подготовке к		Мероприятия д л я	

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	международн ы м соревнования м	чемпионатам Республики Казахстан	Восстановите ль н ы е мероприятия	комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0			
	НП – 2	0	0			
	УТГ – 1	0	14			
	УТГ – 2	0	14			
	УТГ – 3	0	14			
	УТГ св. 3	0	14			
	СС – 1	21	18	До 10 суток	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
	СС – 2	21	18	До 10 суток	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
	СС св. 2	21	18	До 10 суток	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
	ВСМ	21	21	До 10 суток	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
Клубы/секции		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами				
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, Управлении	Юноши/ девушки	21	21	До 10 суток	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
	Юниоры/ юниорки	21	21	До 10 суток	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
	Мужчины/ женщины	21	21	До 10 суток	До 3 суток, но не более 2 раза в год	

или местные ДРС, ЦПОР)						
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов,	НП – 1	-	-	-	-		
	НП – 2	-	-	-	1		
	УТГ – 1	4	2	4	2	4	2
	УТГ – 2	6	2	4	2	6	2
	УТГ – 3	6	4	2	1	6	4
	УТГ св. 3	6	4	2	1	6	4
	СС – 1	8	6	2	2	8	6
	СС – 2	8	6	2	2	8	6
	СС св. 2	8	6	2	2	8	6
	ВСМ	10	6	2	2	10	6

спортивные секции)	Клубы / секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении и ли местные ДРС, ЦПОР)	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2
	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам		

спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Дисциплина "Классический пауэрлифтинг"

Мужчины

В и д ы соревнований	Обеспечение медалями					
	Юноши		Юниоры		Мужчины	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	9	27	9	27	8	24
Республиканские турниры	9	27	9	27	8	24
Официальные областные соревнования	9	27	9	27	8	24
Официальные республиканские соревнования	9	27	9	27	8	24
Международные соревнования	36	108	36	108	32	96

Женщины

В и д ы соревнований	Обеспечение медалями					
	Девушки		Юниорки		Женщины	

	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	9	27	9	27	8	24
Республиканские турниры	9	27	9	27	8	24
Официальные областные соревнования	9	27	9	27	8	24
Официальные республиканские соревнования	9	27	9	27	8	24
Международные соревнования	36	108	36	108	32	96

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

Дисциплина "Экипировочный пауэрлифтинг"

Мужчины

В и д ы соревнований	Обеспечение медалями					
	Юноши		Юниоры		Мужчины	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	9	27	9	27	8	24
Республиканские турниры	9	27	9	27	8	24
Официальные областные соревнования	9	27	9	27	8	24
Официальные республиканские соревнования	9	27	9	27	8	24
Международные соревнования	36	108	36	108	32	96

Женщины

в и д ы соревнований	обеспечение медалями					
	девушки		юниорки		женщины	
	кол-во комплектов	кол-во медалей	кол-во комплектов	кол-во медалей	кол-во комплектов	кол-во медалей

областные турниры	9	27	9	27	8	24
республиканские турниры	9	27	9	27	8	24
официальные областные соревнования	9	27	9	27	8	24
официальные республиканские соревнования	9	27	9	27	8	24
международные соревнования	36	108	36	108	32	96

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

Дисциплина "Классический жим штанги лежа"

Мужчины

В и д ы соревнований	Обеспечение медалями					
	Юноши		Юниоры		Мужчины	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	9	27	9	27	8	24
Республиканские турниры	9	27	9	27	8	24
Официальные областные соревнования	9	27	9	27	8	24
Официальные республиканские соревнования	9	27	9	27	8	24
Международные соревнования	9	27	9	27	8	24

Женщины

В и д ы соревнований	Обеспечение медалями					
	Девушки		Юниорки		Женщины	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	9	27	9	27	8	24

Республиканские турниры	9	27	9	27	8	24
Официальные областные соревнования	9	27	9	27	8	24
Официальные республиканские соревнования	9	27	9	27	8	24
Международные соревнования	9	27	9	27	8	24

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

Дисциплина "Экипировочный жим штанги лежа"

Мужчины

В и д ы соревнований	Обеспечение медалями					
	Юноши		Юниоры		Мужчины	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	9	27	9	27	8	24
Республиканские турниры	9	27	9	27	8	24
Официальные областные соревнования	9	27	9	27	8	24
Официальные республиканские соревнования	9	27	9	27	8	24
Международные соревнования	9	27	9	27	8	24

Женщины

В и д ы соревнований	Обеспечение медалями					
	Девушки		Юниорки		Женщины	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	9	27	9	27	8	24
Республиканские турниры	9	27	9	27	8	24

Официальные областные соревнования	9	27	9	27	8	24
Официальные республиканские соревнования	9	27	9	27	8	24
Международные соревнования	9	27	9	27	8	24

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	6	6	-	-	-
Областные турниры	4	4	4	-	-
Республиканские турниры	-	5	5	5	5
Официальные областные соревнования	5	5	5	-	-
Официальные республиканские соревнования	-	-	5	5	5

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Группа начальной подготовки (ГПН 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работы
Физическая подготовка	45-55	Бег, подтягивания, прыжки в длину, подтягивания, планка на прямых руках, отжимания от пола. Разносторонняя физическая подготовленность обучающихся.
Техническая подготовка	20-25	Работа над техникой, приседания, жим штанги лежа, становая тяга. Освоение техники упражнений, выполнение упражнений, направленных на мышцы туловища, ног, рук,

Тактическая подготовка	5-8	Работа над способами тактической подготовки
Теоретическая подготовка	1-2	Беседы, лекции. Общий режим занятий в школе, рекомендации по организации питания и отдыха. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
Психологическая подготовка	-	
Инструкторская и судейская практика	1-3	Изучение правил соревнований. Ведение протоколов.
Всего	100%	

Группа начальной подготовки (ГПН свыше 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работы
Физическая подготовка	45-55	Бег, подтягивания, прыжки в длину, подтягивания, планка на прямых руках, отжимания от пола. Повышение общей и специальной физической подготовки
Техническая подготовка	20-25	Работа над техникой, приседания, жим штанги лежа, становая тяга Технические элементы различных видов спорта
Тактическая подготовка	5-8	Работа над способами тактической подготовки
Теоретическая подготовка	1-2	Беседы, лекции. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте.
Психологическая подготовка	-	
Инструкторская и судейская практика	1-3	Лекции по правилам, работа судей на соревнованиях
Всего	100%	

Учебно-тренировочная группа (УТГ 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работы
Физическая подготовка	50-60	Бег, подтягивания, прыжки в длину, подтягивания, планка на прямых руках, отжимания от пола. Развитие гибкости, ловкости, двигательной-координационных способностей.
Техническая подготовка	22-27	Работа над техникой, приседания, жим штанги лежа, становая тяга Освоение техники
Тактическая подготовка	5-8	Подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам
		Беседы, лекции. Режим дня спортсмена. Профилактика

Теоретическая подготовка	1-2	заболеваемости, травматизма в спорте.
Психологическая подготовка	1-3	Массаж, бассейн, сауна, активный отдых. Основы психологической подготовки
Инструкторская и судейская практика	1-3	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта
Всего	100%	

Учебно-тренировочная группа (УТГ 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работы
Физическая подготовка	50-60	Бег, подтягивания, прыжки в длину, подтягивания, планка на прямых руках, отжимания от пола. Совершенствование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость)
Техническая подготовка	22-27	Работа над техникой, приседания, жим штанги лежа, становая тяга Освоение техники
Тактическая подготовка	7-10	Работа над способами тактической подготовки
Теоретическая подготовка	2-4	Беседы, лекции. Основные тенденции развития пауэрлифтинга в Казахстане и мире
Психологическая подготовка	1-3	Массаж, бассейн, сауна, активный отдых. Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач
Инструкторская и судейская практика	1-3	Развитие навыков и умений по организации учебно-тренировочного занятия. Совершенствование умений для проведения разминки в группе.
Всего	100%	

Учебно-тренировочная группа (УТГ 3 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работы
Физическая подготовка	50-60	Бег, подтягивания, прыжки в длину, подтягивания, планка на прямых руках, отжимания от пола. Упражнения, направленных на подготовку наиболее важных в данном виде спорта мышц туловища, ног, рук

Техническая подготовка	22-27	Работа над техникой, приседания, жим штанги лежа, становая тяга Освоение техники
Тактическая подготовка	7-10	Работа над способами тактической подготовки
Теоретическая подготовка	2-4	Беседы, лекции. Основные тенденции развития пауэрлифтинга в Казахстане и мире
Психологическая подготовка	1-3	Массаж, бассейн, сауна, активный отдых. Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач
Инструкторская и судейская практика	1-3	Основы судейства. Основные методы построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.
Всего	100%	

Учебно-тренировочная группа (УТГ свыше 3 лет обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работы
Физическая подготовка	55-65	Бег, подтягивания, прыжки в длину, подтягивания, планка на прямых руках, отжимания от пола. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие
Техническая подготовка	25-30	Работа над техникой, приседания, жим штанги лежа, становая тяга Освоение техники
Тактическая подготовка	7-10	Создание целостного представления о соревнованиях (условиях предстоящих соревнованиях, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этой стране)
Теоретическая подготовка	2-4	Беседы, лекции. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
Психологическая подготовка	2-4	Массаж, бассейн, сауна, активный отдых. Закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности
		Основы судейства. Приобретение навыков самостоятельного

Инструкторская и судейская практика	1-3	судейства спортивных соревнований
Всего	100%	

Группа спортивного совершенствования (ГСС 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работы
Физическая подготовка	55-65	Бег, подтягивания, прыжки в длину, подтягивания, планка на прямых руках, отжимания от пола. Совершенствование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота)
Техническая подготовка	25-30	Работа над техникой, приседания, жим штанги лежа, становая тяга Освоение техники
Тактическая подготовка	8-12	Работа над способами тактической подготовки
Теоретическая подготовка	3-5	Беседы, лекции. Формирование устойчивого интереса к занятиям
Психологическая подготовка	2-4	Массаж, бассейн, сауна, активный отдых. Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач
Инструкторская и судейская практика	1-3	Освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100%	

Группа спортивного совершенствования (ГСС 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работы
Физическая подготовка	55-65	Бег, подтягивания, прыжки в длину, подтягивания, планка на прямых руках, отжимания от пола. Упражнения, направленных на подготовку наиболее важных в данном виде спорта мышц туловища, ног, рук
Техническая подготовка	25-30	Работа над техникой, приседания, жим штанги лежа, становая тяга Совершенствование технических элементов, борьба со скованностью
Тактическая подготовка	8-12	Работа над способами тактической подготовки
Теоретическая подготовка	3-5	Беседы, лекции. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Психологическая подготовка	3-5	Массаж, бассейн, сауна, активный отдых. Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий
Инструкторская и судейская практика	1-3	Привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении в своей и других группах
Всего	100%	

Группа спортивного совершенствования (ГСС свыше 2 лет обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работы
Физическая подготовка	57-67	Бег, подтягивания, прыжки в длину, подтягивания, планка на прямых руках, отжимания от пола. Упражнения, направленных на подготовку наиболее важных в данном виде спорта мышц туловища, ног, рук
Техническая подготовка	27-32	Работа над техникой, приседания, жим штанги лежа, становая тяга Совершенствование технических элементов
Тактическая подготовка	8-12	Работа над способами тактической подготовки
Теоретическая подготовка	3-5	Беседы, лекции. Планирование и контроль спортивной подготовки.
Психологическая подготовка	4-6	Массаж, бассейн, сауна, активный отдых. Формирование устойчивости к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокой соревновательной мотивации, серьезности и ответственности, способность к самоанализу
Инструкторская и судейская практика	1-3	Умение самостоятельно проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
Всего	100%	

Группа высшего спортивного мастерства (ГВС)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работы

Физическая подготовка	57-67	Бег, подтягивания, прыжки в длину, подтягивания, планка на прямых руках, отжимания от пола. Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки
Техническая подготовка	37-32	Работа над техникой, приседания, жим штанги лежа, становая тяга Совершенствование технических элементов
Тактическая подготовка	8-12	Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей - наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы
Теоретическая подготовка	5-6	Беседы, лекции. Планирование и контроль спортивной подготовки.
Психологическая подготовка	5-7	Массаж, бассейн, сауна, активный отдых. Формирование устойчивости к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокой соревновательной мотивации, серьезности и ответственности, способность к самоанализу
Инструкторская и судейская практика	1-3	Судейство и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований
Всего	100%	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Дисциплина "Классический пауэрлифтинг"

На этап начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			9	7	11	9

1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	28
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			7,0	7,0	8,0	8,0
2.2	Приседания, ладони на затылке	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	10

Примечание: спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению.

На этап начальной подготовки

Дисциплина "Экипировочный пауэрлифтинг"

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			9	7	11	9
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.4	Поднимание туловища из		не менее		не менее	

2.1	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			7,0	7,0	8,0	8,0
2.2	Приседания, ладони на затылке	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	10

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

На этап начальной подготовки

Дисциплина "Экипировочный жим штанги лежа"

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			9	7	11	9
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	28
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			7,0	7,0	8,0	8,0
			не менее		не менее	

2.2	Приседания, ладони на затылке	количество раз	10	5	15	10

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению.

На этап учебно-тренировочной подготовки

Дисциплина "Классический пауэрлифтинг"

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2. Нормативы специальной подготовки				
2.1	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от максимально поднятого)	количество раз	не менее	
			6	6
2.2	Жим штанги лежа (вес штанги 70% от максимально поднятого)	количество раз	не менее	
			5	5
2.3	Становая тяга (вес штанги 70% от максимально поднятого)	количество раз	не менее	
			6	6
2.4	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			9	9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (до трех лет)		Спортивные разряды-"третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	

3.2	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (свыше трех лет)	Спортивные разряды-"третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению.

На этап учебно-тренировочной подготовки

Дисциплина "Экипировочный пауэрлифтинг"

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2. Нормативы специальной подготовки				
2.1	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от максимально поднятого)	количество раз	не менее	
			6	6
2.2	Жим штанги лежа (вес штанги 70% от максимально поднятого)	количество раз	не менее	
			5	5
2.3	Становая тяга (вес штанги 70% от максимально поднятого)	количество раз	не менее	
			6	6
2.4	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			9	9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (до трех лет)		Спортивные разряды-"третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	

3.2	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (свыше трех лет)	Спортивные разряды-"третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению.

На этап учебно-тренировочной подготовки

Дисциплина "Классический жим штанги лежа"

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
1.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2. Нормативы специальной подготовки				
2.1	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 60% от максимально поднятого)	количество раз	не менее	
			6	6
2.2	Жим штанги лежа (вес штанги 70% от максимально поднятого)	количество раз	не менее	
			5	5
2.3	Становая тяга (вес штанги 60% от максимально поднятого)	количество раз	не менее	
			6	6
2.4	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			9	9
3. Уровень спортивной квалификации				
			Спортивные разряды-"третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский	

3.1	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (до трех лет)	спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
3.2	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (свыше трех лет)	Спортивные разряды-"третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Примечание: спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению.

На этап учебно-тренировочной подготовки

Дисциплина "Экипировочный жим штанги лежа"

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
1.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2. Нормативы специальной подготовки				
2.1	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 60% от максимально поднятого)	количество раз	не менее	
			6	6
2.2	Жим штанги лежа (вес штанги 70% от максимально поднятого)	количество раз	не менее	
			5	5
2.3	Становая тяга (вес штанги 60% от максимально поднятого)	количество раз	не менее	
			6	6
2.4	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			9	9

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (до трех лет)	Спортивные разряды-"третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
3.2	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (свыше трех лет)	Спортивные разряды-"третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Примечание: спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению.

На этап спортивного совершенствования

Дисциплина "Классический пауэрлифтинг"

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	5,9
1.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
2. Нормативы специальной подготовки				
2.1	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			12,0	12,0
2.2	Планка на прямых руках	с	не менее	
			60,0	45,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (до трех лет)		КМС	

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению.

На этап спортивного совершенствования

Дисциплина "Экипировочный пауэрлифтинг"

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
			мужчины	женщины

1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	5,9
1.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
2. Нормативы специальной подготовки				
2.1	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			12,0	12,0
2.2	Планка на прямых руках	с	не менее	
			60,0	45,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (до трех лет)		КМС	

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению.

На этап спортивного совершенствования

Дисциплина "Классический жим штанги лежа"

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	5,9
1.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
2. Нормативы специальной подготовки				
2.1	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			12,0	12,0
2.2	Планка на прямых руках	с	не менее	
			60,0	45,0
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (до трех лет)	КМС

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению.

На этап спортивного совершенствования

Дисциплина "Экипировочный жим штанги лежа"

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	5,9
1.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
2. Нормативы специальной подготовки				
2.1	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			12,0	12,0
2.2	Планка на прямых руках	с	не менее	
			60,0	45,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (до трех лет)		КМС	

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению.

На этап высшего спортивного мастерства

Дисциплина "Классический пауэрлифтинг"

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
			юниоры	юниорки
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8

1.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	33
2. Нормативы специальной подготовки				
2.1	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			12,0	12,0
2.2	Планка на прямых руках	с	не менее	
			75,0	60,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (до трех лет)	МС		

Примечание: спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению.

На этап высшего спортивного мастерства

Дисциплина "Экипировочный пауэрлифтинг"

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
			юниоры	юниорки
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	33
2. Нормативы специальной подготовки				
2.1	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			12,0	12,0
2.2	Планка на прямых руках	с	не менее	
			75,0	60,0
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (до трех лет)	МС

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению.

На этап высшего спортивного мастерства

Дисциплина "Классический жим штанги лежа"

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
			юниоры	юниорки
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	33
2. Нормативы специальной подготовки				
2.1	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			12,0	12,0
2.2	Планка на прямых руках	с	не менее	
			75,0	60,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (до трех лет)		МС	

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению.

На этап высшего спортивного мастерства

Дисциплина "Экипировочный жим штанги лежа"

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
			юниоры	юниорки
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
			не более	

1.1	Бег на 30 м	с	5,5	5,8
1.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	33
2. Нормативы специальной подготовки				
2.1	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			12,0	12,0
2.2	Планка на прямых руках	с	не менее	
			75,0	60,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (до трех лет)		МС	

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению.

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Дисциплина "Классический пауэрлифтинг"

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2	Весы электронные (до 200 кг.)	штук	1
3	Гантели разборные (переменной массой, от 3 до 50 кг.)	пар	15
4	Гири спортивные (8,10, 16, 24, 32 кг.)	комплект	2
5	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6	Зеркало (0,6*2 м.)	штук	1
7	Магнезница	штук	2
8	Плинт (подставки 5, 10, 20, 30 см.)	пар	2
9	Подъемник для штанги	штук	1
10	Помост для пауэрлифтинга (3*3 м.)	комплект	1

11	Секундомер	штук	1
12	Силовая рама	штук	1
13	Скамья гимнастическая	штук	1
14	Скамья домкратная для жим лежа	штук	2
15	Скамья регулируемым углом наклона	штук	1
16	Стенка гимнастическая	штук	1
17	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	2
18	Стойка под гантели	штук	2
19	Стойка под грифы	штук	1
20	Стойка под диски	штук	3
21	Тренажер для мышц живота	штук	1
22	Тренажер для мышц ног	штук	1
23	Тренажер для мышц спины	штук	1
24	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензия)	штук	1
25	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
26	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (425 кг.)	комплект	4

Дисциплина "Экипировочный пауэрлифтинг"

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2	Весы электронные (до 200 кг.)	штук	1
3	Гантели разборные (переменной массой, от 3 до 50 кг.)	пар	15
4	Гири спортивные (8,10, 16, 24, 32 кг.)	комплект	2
5	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6	Зеркало (0,6*2 м.)	штук	1
7	Магнетизма	штук	2
8	Плинт (подставки 5, 10, 20, 30 см.)	пар	2
9	Подъемник для штанги	штук	1

10	Помост для пауэрлифтинга (3*3 м.)	комплект	1
11	Секундомер	штук	1
12	Силовая рама	штук	1
13	Скамейка гимнастическая	штук	1
14	Скамья домкратная для жим лежа	штук	2
15	Скамья регулируемым углом наклона	штук	1
16	Стенка гимнастическая	штук	1
17	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	2
18	Стойка под гантели	штук	2
19	Стойка под грифы	штук	1
20	Стойка под диски	штук	3
21	Тренажер для мышц живота	штук	1
22	Тренажер для мышц ног	штук	1
23	Тренажер для мышц спины	штук	1
24	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензия)	штук	1
25	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
26	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (425 кг.)	комплект	4

Дисциплина "Классический жим штанги лежа"

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2	Весы электронные (до 200 кг.)	штук	1
3	Гантели разборные (переменной массой, от 3 до 50 кг.)	пар	15
4	Гири спортивные (8,10, 16, 24, 32 кг.)	комплект	2
5	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6	Зеркало (0,6*2 м.)	штук	1
7	Магнезница	штук	2
8	Подъемник для штанги	штук	1

9	Помост для пауэрлифтинга (3*3 м.)	комплект	1
10	Секундомер	штук	1
11	Силовая рама	штук	1
12	Скамья гимнастическая	штук	1
13	Скамья домкратная для жим лежа	штук	2
14	Скамья регулируемым углом наклона	штук	1
15	Стенка гимнастическая	штук	1
16	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для жима штанги лежа)	штук	2
17	Стойка под гантели	штук	2
18	Стойка под грифы	штук	1
19	Стойка под диски	штук	3
20	Тренажер для мышц живота	штук	1
21	Тренажер для мышц ног	штук	1
22	Тренажер для мышц спины	штук	1
23	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензия)	штук	1
24	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
25	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (425 кг.)	комплект	4

Дисциплина "Экипировочный жим штанги лежа"

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2	Весы электронные (до 200 кг.)	штук	1
3	Гантели разборные (переменной массой, от 3 до 50 кг.)	пар	15
4	Гири спортивные (8,10, 16, 24, 32 кг.)	комплект	2
5	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6	Зеркало (0,6*2 м.)	штук	1
7	Магнезница	штук	2

8	Подъемник для штанги	штук	1
9	Помост для пауэрлифтинга (3*3 м.)	комплект	1
10	Секундомер	штук	1
11	Силовая рама	штук	1
12	Скамейка гимнастическая	штук	1
13	Скамья домкратная для жим лежа	штук	2
14	Скамья регулируемым углом наклона	штук	1
15	Стенка гимнастическая	штук	1
16	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для жима штанги лежа)	штук	2
17	Стойка под гантели	штук	2
18	Стойка под грифы	штук	1
19	Стойка под диски	штук	3
20	Тренажер для мышц живота	штук	1
21	Тренажер для мышц ног	штук	1
22	Тренажер для мышц спины	штук	1
23	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензия)	штук	1
24	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
25	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (425 кг.)	комплект	4

Дисциплина "Классический пауэрлифтинг"

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Бинты на запястья рук	штук	52
2	Высокие носки (гольфы)	штук	52
3	Комбинезон не поддерживающий	штук	52
4	Костюм спортивный парадный	штук	52
5	Костюм тренировочный	штук	52
6	Кроссовки	штук	52
7	Наколенники (неопреновые)	штук	52
8	Обувь для приседаний	штук	52

9	Обувь для становой тяги	штук	52
10	Пояс для пауэрлифтинга	штук	52
11	Футболка	штук	52

Дисциплина "Экипировочный пауэрлифтинг"

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Бинты на запястья рук	штук	52
2	Бинты на колени	штук	52
3	Высокие носки (гольфы)	штук	52
4	Комбинезон не поддерживающий	штук	52
5	Костюм спортивный парадный	штук	52
6	Костюм тренировочный	штук	52
7	Кроссовки	штук	52
8	Наколенники (неопреновые)	штук	52
9	Обувь для приседаний	штук	52
10	Обувь для становой тяги	штук	52
11	Поддерживающая майка для жима штанги лежа	штук	52
12	Поддерживающий комбинезон для приседаний	штук	52
13	Поддерживающий комбинезон для становой тяги	штук	52
14	Пояс для пауэрлифтинга	штук	52
15	Футболка	штук	52

Дисциплина "Классический жим штанги лежа"

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Бинты на запястья рук	штук	52
2	Комбинезон не поддерживающий	штук	52
3	Костюм спортивный парадный	штук	52
4	Костюм тренировочный	штук	52
5	Кроссовки	штук	52
6	Обувь для приседаний	штук	52
7	Пояс для пауэрлифтинга	штук	52
8	Футболка	штук	52

Дисциплина "Экипировочный жим штанги лежа"

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Бинты на запястья рук	штук	52
2	Комбинезон не поддерживающий	штук	52
3	Костюм спортивный парадный	штук	52
4	Костюм тренировочный	штук	52
5	Кроссовки	штук	52
6	Обувь для приседаний	штук	52
7	Поддерживающая майка для жима штанги лежа	штук	52
8	Пояс для пауэрлифтинга	штук	52
9	Футболка	штук	52

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	эксплуатации срок (лет)	количество	эксплуатации срок (лет)	количество	эксплуатации срок (лет)	количество	эксплуатации срок (лет)
1	Бинты на запястья рук	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2	Бинты на колени	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3	Высокие носки (гольфы)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
4	Комбинезон не поддерживающий	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
5	Костюм спортивный	штук		-	-	-	-	1	2	1	2

[illegible]

15	Футбол ка	штук	н а обучаю щегося	-	-	1	2	1	1	1	1

Приложение 69
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по спорту на пилоне

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по спорту на пилоне.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых	НП – 1	7	4,5	234
	НП – 2	14	4,5	234
	УТГ – 1	14	8	416

осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ – 2	14	8	416
	УТГ – 3	14	10	520
	УТГ св. 3	14	10	520
	СС – 1	14	12	624
	СС – 2	14	12	624
	СС св. 2	14	12	624
	ВСМ	14	18	936
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Детский возраст (мальчики, девочки)/ 6 - 9 лет включительно	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	Юношеский возраст (юноши, девушки)/ 10 - 14 лет включительно			
	Юниорский возраст (юниоры, юниорки)/ 15 - 17 лет включительно			
	Молодежный возраст (мужчины, женщины)/18-29 лет включительно			
	Взрослый возраст (мужчины, женщины)/30-49 лет			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международн ы м соревнования м	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановите ль н ы е мероприятия	Мероприятия д л я комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	3	
	НП – 2	0	0	0	5	
	УТГ – 1	13	12	8	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администраци е й организаций на текущий тренировочны й год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	УТГ – 2	16	15	10		
	УТГ – 3	18	18	12		
	УТГ св. 3	18	18	12		
	СС – 1	18	18	12		
	СС – 2	18	18	12		
	СС св. 2	18	18	12		
	ВСМ	18	18	12		
	Клубы/секции					
	Детский возраст (мальчики, девочки)/6-9 л е т включительно	0	12	до 12 дней		
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Юношеский возраст (юноши, девушки)/10- 14 л е т включительно	16	15	до 12 дней		
	Юниорский возраст (юниоры, юниорки)/15- 17 л е т включительно	18	18	до 12 дней		
	Молодежный возраст (мужчины, женщины)/18- 29 л е т включительно	18	18	до 12 дней		
	Взрослый возраст (мужчины, женщины)/30- 49 лет	18	18	до 12 дней		

Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	0	0	0
	УТГ – 1	1	3	0	0	0	0
	УТГ – 2	1	3	0	0	0	0
	УТГ – 3	1	3	0	0	0	0
	УТГ св. 3	1	3	0	0	0	0
	СС – 1	1	3	0	0	1	0
	СС – 2	1	3	0	0	1	0
	СС св. 2	1	3	0	0	1	0
	ВСМ	2	3	0	0	2	0
	Клубы секции /	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					

Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2
	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

Виды соревнований	Обеспечение медалями							
	Юниоры (10-14 лет)		Юноши (15-17 лет)		Молодежь (18-29 лет)		Взрослые (30-49 лет)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	20	60	10	30	15	45	10	30
Республиканские турниры	40	120	20	60	30	90	20	60
Официальные областные соревнования	30	90	15	45	20	60	20	60
Официальные республиканские соревнования	50	150	30	90	40	120	20	60
Международные соревнования	50	150	30	90	40	120	20	60

Женщины

В и д ы соревнова ний	Обеспечение медалями							
	Юниорки (10-14 лет)		Девушки (15-17 лет)		Молодежь (18-29 лет)		Взрослые (30-49 лет)	
	Кол-во комплект ов	Кол-во медалей	Кол-во комплект ов	Кол-во медалей	Кол-во комплект ов	Кол-во медалей	Кол-во комплект ов	Кол-во медалей
Областные турниры	20	60	5	15	5	15	10	30
Республик анские турниры	40	120	10	30	10	30	20	60
Официаль н ы е областные соревнова ния	30	90	10	30	10	30	20	60
Официаль н ы е республик анские соревнова ния	50	150	10	30	10	30	20	60
Междунар одные соревнова ния	50	150	10	30	10	30	20	60

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	3	1	1	-	-
Областные турниры	3	1	1	-	-
Республикански е турниры	5	2	1	1	1
Официальные областные соревнования	5	1	1	1	1
Официальные республикански е соревнования	5	2	1	1	1

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:	40	Всестороннее физическое развитие с помощью игр, эстафет, других видов спорта. Приоритет - сила, гибкость, выносливость.
ОФП	40	
СФП	10	
Техническая	30	Базовые элементы: подъемы, удержания, крутки
Тактическая	5	Простые связки, понятие композиции, ориентация
Теоретическая	10	Физическая культура и спорт в Казахстане. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Теоретические основы выполнения технических элементов.
Психологическая	5	Преодоление страха высоты
Инструкторская и судейская практика	0	-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	40	Развитие гибкости, силы, двигательной-координационных способностей. Подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на скакалках, на координационной лестнице.
ОФП	28	
СФП	12	
Техническая	40	Закрепление техники основных элементов. Углубление в базу, изучение более сложных круток
Тактическая	5	Простейшие комбинации, элементарная техника. Переходы и легкие связки между элементами
Теоретическая	10	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Воспитание нравственных качеств спортсмена. Разбор видео, разметка траекторий
		Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, нормирование установки на тренировочную

Психологическая	5	деятельность. Работа с волнением на сцене, уверенностью
Инструкторская и судейская Практика	0	-
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	35	Общеразвивающая программа, совершенствование развития силы и гибкости . Усложненные ОФП, укрепление мышц, баланс мышечных групп
ОФП	24	
СФП	11	
Техническая	40	Сложные элементы: перевороты, удержания на одной точке
Тактическая	10	Изучение простых комбинаций. Начало построения номеров
Теоретическая	10	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований.
Психологическая	5	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач.
Инструкторская и судейская Практика	0	
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	30	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей спортсменов по повышению функциональных возможностей их организма. Усложненные ОФП, Динамика, силовая акробатика.
ОФП	22	
СФП	8	
Техническая	45	Совершенствование технических элементов, связки, переходы, комбинирование.
Тактическая	10	Совершенствование различных тактических комбинаций. Построение номеров, работа под музыкальное сопровождение.
		История и стили спорта на пилоне , правила соревнований, стратегия в Казахстане и мире. Профилактика заболеваемости и

Теоретическая	10	травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки. Роль физической и специальной подготовки спортсмена.
Психологическая	5	Обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях
Инструкторская и судейская практика	0	
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	25	Усложненное ОФП, укрепление мышц, спец. подготовка.
ОФП	15	
СФП	10	
Техническая	50	Совершенствование технических элементов, борьба со скованностью, авторские элементы, вариации.
Тактическая	10	Импровизация, структура номера.
Теоретическая	10	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Основы тактики и тактическая подготовка.
Психологическая	5	Закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
Инструкторская и судейская практика	0	
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	20	Функциональные тренировки, развитие новых навыков. Увеличение роли специальной физической подготовки.
ОФП	10	
СФП	10	
Техническая	40	Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля. Авторские

		связки, статично - динамические переходы.
Тактическая	15	Совершенствование тактических комбинаций. Моделирование соревновательных ситуаций. Импровизация, повествование
Теоретическая	10	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Техничко-тактическая подготовка. Установка на соревнования и разбор результатов.
Психологическая	5	Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.
Инструкторская и судейская практика	10	Разбор критериев судейства.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	20	Поддержание формы, спец. подготовка под элементы высокой сложности. Применение легких утяжелений. Увеличение роли специальной физической подготовки.
ОФП	10	
СФП	10	
Техническая	35	Углубленное освоение сложных элементов.
Тактическая	15	Построение образа.
Теоретическая	10	Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и специальная психологическая подготовка. Форматы турниров, права и обязанности участника.
Психологическая	5	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.

Инструкторская и судейская практика	15	Умение самостоятельно составлять план тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Проведение анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Ассистирование на тренировках.
ВСЕГО	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	15	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, гибкости и выносливости. Целевые тренировки, поддержание формы.
ОФП	10	
СФП	5	
Техническая	30	Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений. Формирование индивидуального стиля
Тактическая	20	Интеграция акробатики и хореографии, музыкальность.
Теоретическая	10	Общая и специальная психологическая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Композиционные принципы в спорте, подготовка к соревнованиям.
Психологическая	5	Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.
Инструкторская и судейская Практика	20	Умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе. Судейство на

		внутренних турнирах, ассистирование
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	10	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, гибкости и выносливости. Целевые тренировки, поддержание формы.
ОФП	5	
СФП	5	
Техническая	25	Формирование индивидуального стиля, сложные комбо, переходы.
Тактическая	25	Импровизация, музыкальность.
Теоретическая	10	Общая и специальная психологическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Подготовка к соревнованиям.
Психологическая	5	Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов
Инструкторская и судейская практика	25	Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах. Судейство на чемпионатах.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	10	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки.
ОФП	5	
СФП	5	
Техническая	20	Отработка фирменных элементов.
Тактическая	20	Разбор и оптимизация выступательных программ.
Теоретическая	10	Основные тенденции развития спорта на пилоне в Казахстане и мире. Общая и специальная психологическая подготовка. Антидопинг.
Психологическая	5	Развитие мышления самостоятельности в

		тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать.
Инструкторская и судейская практика	35	Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами. Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и приемов. Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство на соревнованиях.
Всего	100 %	

**7. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки
(мальчики/девочки 7-9 лет)**

В и д контрольно го упражнения	Оценка, баллы	Девочки			Мальчики		
		7 лет	8 лет	9 лет	7 лет	8 лет	9 лет
1	2	3	4	5	6	7	8
Бег на 20 м	5	5,4	5,2	5,0	5,4	5,2	5,0
	4	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2
	3	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4
	2	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6
Прыжки боком через гимнастиче скую скамейку за 15 с	5	8	11	14	8	11	14
	4	7	10	13	7	10	13
	3	6	9	11	6	9	11
	2	5	8	10	5	8	10
Прыжок в длину с места	5	120	130	140	120	130	140
	4	119-115	129-125	139-135	119-115	129-125	139-135
	3	114-110	124-120	134-130	114-110	124-120	134-130
	2	109-105	119-115	129-125	109-105	119-115	129-125
Отжимания от пола в упоре лежа	5	5	7	9	5	7	9
	4	4	6	8	4	6	8
	3	3	5	7	3	5	7
	2	2	4	6	2	4	6
Непрерывн ый бег 5 мин	5	780	880	940	780	880	940
	4	779-730	879-840	939-890	779-730	879-840	939-890
	3	729-690	839-800	889-840	729-690	839-800	889-840
	2	689-650	799-760	839-790	689-650	799-760	839-790

(девушки, 10-13 лет)

В и д контрольного	Оценка, баллы	10 лет	11 лет		13 лет

упражнения				12 лет	
1	2	3	4	5	6
Бег 30 метров	5	5,6	5,5	5,4	5,3
	4	5,7-5,8	5,6-5,7	5,3-5,6	5,4-5,5
	3	5,9-6,0	5,8-5,9	5,7-5,8	5,6-5,7
	2	6,1-6,2	6,0-6,1	5,9-6,0	5,8-5,9
Прыжки боком ч е р е з гимнастическую скамейку за 30 с	5	33	38	43	48
	4	32-31	37-36	42-41	47-46
	3	30-28	35-33	40-38	45-43
	2	27-26	32-31	37-36	42-40
Прыжок в длину с места	5	150	160	170	180
	4	149-145	159-155	169-165	179-175
	3	144-140	154-150	164-160	174-170
	2	139-135	149-145	159-155	169-165
Отжимания от пола в упоре лежа	5	11	12	13	14
	4	10-9	11-10	12-11	13-12
	3	8-7	9-8	10-9	11-10
	2	6-5	7-6	8-7	9-8
Непрерывный бег 5 мин	5	1150	1220	1320	1400
	4	1149-1070	1219-1180	1319-1220	1399-1300
	3	1069-980	1179-1080	1219-1120	1299-1200
	2	979-920	1079-980	1119-1019	1199-1000

(юноши, 10-13 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет
Бег 30 метров	5	5,3	5,1	5,0	4,8
	4	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,3	4,9-5,0
	3	5,6-5,7	5,4-5,5	5,4-5,5	5,1-5,2
	2	5,8-6,0	5,6-5,8	5,6-5,7	5,3-5,4
Прыжки боком ч е р е з гимнастическую скамейку за 30 с	5	34	40	45	50
	4	33-32	39-38	44-43	49-48
	3	31-30	37-36	42-42	47-45
	2	29-28	35-34	41-40	44-42
Прыжок в длину с места	5	160	175	185	195
	4	159-155	174-170	184-180	194-190
	3	154-150	169-165	179-175	189-185
	2	149-145	164-160	174-170	184-180
Отжимания от пола в упоре лежа	5	15	19	22	35
	4	14-13	18-17	21-20	34-33
	3	12-11	16-15	19-18	32-31
	2	10-9	14-13	17-16	30-29
Непрерывный бег 5 мин	5	1180	1280	1350	1450
	4	1179-1080	1279-1180	1349-1250	1449-1330
	3	1079-1000	1179-1080	1249-1150	1329-1200
	2	999-960	1079-1000	1149-1050	1199-1070

(девушки, 14-18 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
Бег 30 метров	5	5,2	5,1	5,0	4,9
	4	5,1-5,3	5,2-5,4	5,1-5,5	5,0-5,2
	3	5,4-5,5	5,5-5,6	5,6-6,0	5,3-5,5
	2	5,6-5,7	5,7-5,8	6,1-6,5	5,6-6,0
Прыжки боком ч е р е з гимнастическую скамейку за 45 с	5	75	78	81	84
	4	74-73	77-73	80-76	83-79
	3	72-71	72-68	75-71	78-74
	2	70-69	67-64	70-66	73-69
Прыжок в длину с места	5	190	200	210	220
	4	189-185	199-195	209-205	219-215
	3	184-180	194-190	204-200	214-205
	2	179-175	189-185	199-195	204-200
Отжимания от пола в упоре лежа	5	16	18	20	22
	4	15-14	17-16	19-18	21-20
	3	13-12	15-14	17-16	19-18
	2	11-10	13-12	15-14	17-16
Непрерывный бег 5 мин	5	1460	1500	1520	1530
	4	1459-1360	1499-1400	1519-1450	1529-1440
	3	1359-1260	1399-1300	1449-1380	1439-1370
	2	1259-1160	1299-1200	1379-1300	1369-1290

(юноши, 14-18 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
1	2	3	4	5	6
Бег 30 метров	5	4,7	4,6	4,5	4,4
	4	4,8-5,0	4,7-4,8	4,6-4,7	4,5-4,6
	3	5,1-5,3	4,9-5,0	4,8-4,9	4,7-4,8
	2	5,4-5,5	5,1-5,2	5,0-5,1	4,9-5,0
Прыжки боком ч е р е з гимнастическую скамейку за 45 с	5	75	80	84	86
	4	74-71	79-78	83-80	85-83
	3	70-69	77-75	79-74	82-81
	2	68-65	74-72	73-70	80-78
Прыжок в длину с места	5	210	220	230	240
	4	209-205	219-215	229-225	239-235
	3	204-200	214-210	224-220	234-230
	2	199-195	209-205	219-215	229-225
Подтягивание в в и с е на перекладине	5	6	7	8	10
	4	5	6	7	9
	3	4	5	6	8
	2	3	4	5	7
Непрерывный бег 5 мин	5	1520	1600	1630	1650
	4	1519-1390	1599-1470	1629-1550	1649-1570
	3	1389-1270	1469-1340	1549-1450	1569-1470
	2	1269-1140	1339-1210	1449-1340	1469-1360

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	шорты двойные с подшортниками	штука / на человека	1
2	вело шорты средней длины	штука / на человека	1
3	легинсы с вырезом под пятку	штука / на человека	1
4	лосины длинные	штука / на человека	1
5	топ без рукавов со спинкой борцовкой	штука / на человека	1
6	кроп- топ с длинным рукавом	штука / на человека	1
7	лонгслив	штука / на человека	1
8	получешки	пара (2 штуки) / на человека	1
9	костюм спортивный для соревнований: олимпийка, майка, брюки	штука / на человека	1
10	спортивные кроссовки для соревнований	штука / на человека	1
11	наколенники из хлопковой или эластичной ткани фиксирующие	пара (2 штуки) / на человека	1
12	налокотники из хлопковой или эластичной ткани фиксирующие	пара (2 штуки) / на человека	1
13	гетры	пара (2 штуки) / на человека	1
14	пояс разогревочный	штука / на человека	1
15	фиксатор запястья	штука / на спортивную студию	4
16	фиксатор голеностопа	штука / на спортивную студию	4
17	тейпированная лента	штука / на спортивную студию	1

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество

1	пилон	штука / на зал	2-10
2	воздушное кольцо (диаметр 70 см)	штука / на зал	1-4
3	воздушное кольцо (диаметр 75 см)	штука / на зал	1-4
4	воздушное кольцо (диаметр 80 см)	штука / на зал	1-4
5	воздушное кольцо (диаметр 85 см)	штука / на зал	1-4
6	воздушное кольцо (диаметр 90 см)	штука / на зал	1-6
7	воздушное кольцо (диаметр 95 см)	штука / на зал	1-6
8	воздушное кольцо (диаметр 100 см)	штука / на зал	1-6
9	воздушные полотна (ширина полотна 75 см, ткань габардин)	штука / на зал	1-10
10	воздушные полотна (ширина полотна 150 см, ткань габардин)	штука / на зал	1-10
11	стропы крепления воздушного кольца (23kN) 60 см	штука / на 1 снаряд (воздушное кольцо)	2
12	стропы крепления воздушного кольца (23kN) 80 см	штука / на 1 снаряд (воздушное кольцо)	2
13	стропы крепления воздушного кольца (23kN) 25 см	штука / на зал	2
14	стропы крепления воздушного кольца (23kN) 40 см	штука / на зал	4
15	стропы крепления воздушного кольца (23kN) 100 см	штука / на зал	2
16	карабины овальные или грушевидные для подвеса воздушного кольца (25kN)	штука / на 1 снаряд (воздушное кольцо)	7
17	карабины овальные или грушевидные для подвеса воздушного полотна (25kN)	штука / на 1 снаряд (воздушное полотно)	4
18	машинка вращения (вертлюг) 35kN	штука / на 1 снаряд (воздушное кольцо, воздушное полотно)	1

19	такелажная пластина для подвеса воздушного кольца (20kN)	штука / на зал	1-10
20	крепление "восьмерка" для подвеса воздушного полотна (20kN)	штука / на 1 снаряд (воздушное полотно)	1
21	маты гимнастические ПВХ 200см х 100см х 10см	штука / на зал	4-10
22	маты гимнастические ПВХ 200см х 100см х 5см	штука / на зал	2-10
23	татами даянг 100см х 100см х 2см	штука / на зал	4-10
24	надувная акробатическая дорожка 5*2*0,2 м	штука / на спортивную студию	1
25	круглый мат для пилона	штука / на спортивную студию	1
26	тренажер для растяжки стопы	штука / на зал	4
27	утяжелители 200 гр.	штука / на зал	8
28	утяжелители 250 гр.	штука / на зал	8
29	утяжелители 500 гр.	штука / на зал	6
30	блок для йоги и фитнеса (материал EVA пена)	штука / на зал	40
31	коврик гимнастический толщина 1 см	штука / на зал	10
32	гантель в виниловой оболочке 0,5 кг.	штука / на зал	10
33	гантель в виниловой оболочке 1,0 кг.	штука / на зал	8
34	гантель в виниловой оболочке 2,0 кг.	штука / на зал	8
35	гантель в виниловой оболочке 3,0 кг.	штука / на зал	4
36	гантель в виниловой оболочке 5,0 кг.	штука / на зал	4
37	эспандер ленточный эластичный	штука / на зал	8-10
38	эспандер жгут на 8 делений	штука / на зал	4
39	лента Эспандер тканевая	штука / на зал	4
40	ролик для тренировки пресса	штука / на зал	1
41	магнезия сухая в брикетах или порошке	штука / на зал	1
42	магнезия жидкая кремообразная	штука / на зал	1

43	мешок для магнезии	штука / на зал	1
44	обмотка (тейп) для воздушного кольца	штука / на спортивную студию	2
45	петля фиксатор для воздушной гимнастики (одевают на руку)	штука / на спортивную студию	1
46	страховочный пояс (лонжа)	штука / на спортивную студию	1
47	шведская стенка	штука / на спортивную студию	1
48	брусья напольные	штука / на зал	1
49	балансир	штука / на зал	1

Приложение 70
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по современному пятиборью

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по современному пятиборью.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	10	8	416
	НП – 2	8	10	520
	УТГ – 1	8	12	624
	УТГ – 2	8	14	728
	УТГ – 3	6	18	936
	УТГ св. 3	6	20	1040
	СС – 1	4	24	1248
	СС – 2	4	26	1352
	СС св. 2	4	28	1456
	ВСМ	3	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
	кадеты/до 15 лет включительно	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	юноши/16-19 лет включительно			
молодежь/20-21 лет включительно				
взрослые/22 года и старше				
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организаци и	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				Специальные учебно-тренировочные сборы	
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международ н ы м соревнован иям	УТС по подготовке к чемпионата м Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприяти я для комплексно г о медицинско г о обследован ия	примечание
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с портивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	14	1	0	
	УТГ – 1	18	14	до 14 дней	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответстви и с планом комплексно г о медицинско г о обследован ия	Определяет с я администра ц и е й организац и й на текущий тренировоч ный год, в соответстви и с календарны м планом спортивных мероприяти й
	УТГ – 2	18	14	до 14 дней		
	УТГ – 3	18	14	до 14 дней		
	УТГ св. 3	18	14	до 14 дней		
	СС – 1	21	18	до 14 дней		
	СС – 2	21	18	до 14 дней		
	СС св. 2	21	18	до 14 дней		
	ВСМ	21	21	до 14 дней		
	Клубы/ секции	до 21 дней	до 21 дней	до 14 дней		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международ н ы м соревнован иям	УТС по подготовке к чемпионата м Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия		
	кадеты/до 15 лет включитель но	до 21 дней	до 21 дней	до 18 дней		
	юноши/16- 19 лет включитель но	до 21 дней	до 21 дней	до 18 дней		
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ы х команд Р К , организац и , осуществля ю щ и е подготовку	молодежь/ 20-21 лет включитель но	до 21 дней	до 21 дней	до 18 дней		

команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении и ли местные ДРС, ЦПОР)	взрослые/22 года и старше	до 21 дней	до 21 дней	до 18 дней		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	U15, U17, U19, juniors, seniors	до 21 дней	до 18 дней	до 18 дней		
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организа ции	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	У Т С к международ н ы м соревнован иям	У Т С к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с портивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	1	4	1	1	1	1
	НП – 2	2	4	1	1	1	1
	УТГ – 1	2	4	2	2	2	4
	УТГ – 2	2	4	4	2	2	4
	УТГ – 3	2	4	4	2	2	4
	УТГ св. 3	2-4	4	4	2	2-4	4
	СС – 1	4-6	4	4	2	4-6	4
	СС – 2	4-6	4	4	2	6-8	4
	СС св. 2	6-8	4	4	2	8	4
	ВСМ	8-16	4	4	2	8	4
	Клубы секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организа ции , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам спорта (Р еспублика нский ДРС,	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС свыше 2 лет					
		В соответствии с требованиями ГВСМ					

ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении и ли местные ДРС, ЦПОР)	УФКиС	
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован и я по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами
Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста		

Мужчины (личные, парные, командные соревнования)

Областные турниры	7	21	7	21	7	21	7	21	7	21	7	21
Республиканские турниры	-	-	7	21	7	21	7	21	7	21	7	21
Официальные областные соревнования	7	21	7	21	7	21	7	21	7	21	7	21
Официальные республиканские соревнования	7	21	7	21	7	21	7	21	7	21	7	21
Международные соревнования	-	-	7	21	7	21	7	21	7	21	7	21

Продолжение таблицы

Обеспечение медалями			
juniors 19-21 год		seniors 22 года и старше	
Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
7	21	7	21
7	21	7	21
7	21	7	21
7	21	7	21
7	21	7	21

Женщины (личные, парные, командные соревнования)

Виды соревнований	Обеспечение медалями											
	U9 8 лет и моложе		U11 9-10 лет		U13 11-12 лет		U15 13-14 лет		U17 15-16 лет		U19 17-18 лет	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	7	21	7	21	7	21	7	21	7	21	7	21

Республиканские турниры	-	-	7	21	7	21	7	21	7	21	7	21
Официальные областные соревнования	7	21	7	21	7	21	7	21	7	21	7	21
Официальные республиканские соревнования	7	21	7	21	7	21	7	21	7	21	7	21
Международные соревнования	-	-	7	21	7	21	7	21	7	21	7	21

Продолжение таблицы

Обеспечение медалями			
juniors 19-21 год		seniors 22 года и старше	
Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
7	21	7	21
7	21	7	21
7	21	7	21
7	21	7	21
7	21	7	21

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

Виды соревнований	Количество судей плавания				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	Судья международной категории
Районные турниры	-	8	4	6	4
Областные турниры	-	8	4	6	4

Республиканские турниры	-	8	4	6	4
Официальные областные соревнования	-	8	4	6	4
Официальные республиканские соревнования	-	8	4	6	4
Виды соревно ваний	Количество судей фехтование				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	Судья междуна родной категори и
Районны е турниры	2	2	6	7	7
Областн ы е турниры	2	2	6	7	7
Республ икански е турниры	2	2	6	7	7
Официа льные областн ы е соревно вания	2	2	6	7	7
Официа льные республ икански е соревно вания	2	2	6	7	7
Количество судей полоса препятствий					
В и д ы соревнований	Спортив н ы й судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	-	8	4	6	6
Областные турниры	-	8	4	6	6
Республиканские турниры	-	8	4	6	6

Официальные областные соревнования	-	8	4	6	6
Официальные республиканские соревнования	-	8	4	6	6
В и д ы соревнований	Количество судей лазер ран				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	Судья международной категории
Районные турниры	-	6	5	7	8
Областные турниры	-	6	5	7	8
Республиканские турниры	-	6	5	7	8
Официальные областные соревнования	-	6	5	7	8
Официальные республиканские соревнования	-	6	5	7	8

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:	70	- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
ОФП	50	
СФП	20	
Техническая	30	- освоение основ техники по дисциплинам современного пятиборья. Бег и плавание.
Тактическая	-	-
Теоретическая	-	-
Психологическая	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:	40	развитие гибкости, ловкости, двигательных - координационных способностей;
ОФП	25	

СФП	15	подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения; игры, эстафеты в воде.
Техническая	54	- закрепление основ техники по дисциплинам современное пятиборье.
Тактическая	2	- изучение простейших комбинаций ведения боя.
Теоретическая	2	гигиенические требования к занимающимся спортом; режим дня спортсмена; профилактика заболеваемости, травматизма в спорте.
Психологическая	2	- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом.
Инструкторская и судейская практика	-	-
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:	40	общеразвивающая программа, совершенствование развития ловкости и координации;
ОФП	20	
СФП	20	использование игрового метода, скакалок, барьеров и прочего инвентаря для разнообразия и развития.
Техническая	25	- совершенствование основ техники дисциплин современного пятиборья.
Тактическая	15	- изучение основ преодоления дистанции с правильным распределением сил.
Теоретическая	10	режим дня спортсмена; закаливание; основы выполнения технических элементов.
Психологическая	10	- развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач.
Инструкторская и судейская практика	-	-
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:	40	укрепление здоровья и развитие физических качеств, координационных способностей спортсменов по повышению
ОФП	20	

СФП	20	функциональных возможностей их организма; развитие скорости и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижения.
Техническая	25	- совершенствование основ техники дисциплин современного пятиборья.
Тактическая	15	- изучение различных методик ведения боя в фехтовании.
Теоретическая	9	общая характеристика спортивной подготовки; правила соревнований.
Психологическая	10	обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.
Инструкторская и судейская практика	1	- овладение терминологией современного пятиборья и применение ее на практике.
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:	40	преимущественное развитие быстроты, реакции и выносливости;
ОФП	20	
СФП	20	длительные тренировки с малой интенсивностью, для развития выносливости; тренировки силы с использованием веса тела.
Техническая	25	совершенствование технических элементов; борьба со скованностью.
Тактическая	15	- совершенствование тактических комбинаций.
Теоретическая	9	физические способности и физическая подготовка; основы тактики и тактическая подготовка.
Психологическая	10	- совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
Инструкторская и судейская практика	1	применение терминологии современного пятиборья на практике; попытки ассистировать в судействе.
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		

Физическая (всего). Из них:	40	развитие скоростной и скоростно - силовой выносливости, соревновательной выносливости; увеличение роли специальной физической подготовки.
ОФП	15	
СФП	25	
Техническая	25	повторение материала; повышение скорости выполнения технических элементов; индивидуализация техники исполнения.
Тактическая	10	- моделирование соревновательных ситуаций.
Теоретическая	10	планирование и контроль спортивной подготовки; технико - тактическая подготовка; обучение самоконтролю.
Психологическая	10	- совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.
Инструкторская и судейская практика	5	- применение знаний правил на практике.
Всего	100 %	-

Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения)

Физическая (всего). Из них:	40	развитие скоростной и скоростно - силовой выносливости, соревновательной выносливости; длительные тренировки с малой интенсивностью, для развития выносливости; тренировки силы с использованием легких утяжелений.
ОФП	20	
СФП	20	
Техническая	25	работа над повышением точности, стабильности и быстроты исполнения технических приемов.
Тактическая	20	- составление тактических планов ведения боя с конкретными противниками.
		планирование и контроль спортивной подготовки;

Теоретическая	5	тактический разбор боев, разработка тактических комбинаций; установка на соревнования и разбор результатов соревнований.
Психологическая	5	формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Инструкторская и судейская практика	5	умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализа тренировочных и соревновательных нагрузок; участие в судействе учебных состязаний в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
Всего	100 %	-
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения и выше		
Физическая (всего). Из них:	40	поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и соревновательной выносливости; рост доли общей физической подготовки, для исключения мышечного дисбаланса.
ОФП	25	
СФП	15	
Техническая	20	- совершенствование техники плавания, стрельбы, фехтование
Тактическая	20	- совершенствование умения распределения ресурса на весь соревновательный период.
Теоретическая	5	общая и специальная психологическая подготовка; планирование и контроль спортивной подготовки; тактический разбор соревнований, разработка тактических комбинаций; установка на соревнования и разбор результатов соревнований.
Психологическая	10	- развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов

Инструкторская и судейская практика	5	-привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах; - судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли судьи.
Всего	100 %	-
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
физическая (всего). Из них:	40	- поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки, как базы для совершенствования выступления.
ОФП	20	
СФП	20	
Техническая	25	- совершенствование техники.
Тактическая	15	развитие индивидуального плана выступления; - совершенствование умения распределения ресурса на весь соревновательный период.
Теоретическая	5	общая и специальная психологическая подготовка; планирование и контроль спортивной подготовки; тактический разбор соревнований, разработка тактических комбинаций; установка на соревнования и разбор результатов соревнований.
Психологическая	10	- развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать.
Инструкторская и судейская практика	5	выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами; помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и приемов; овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований.
Всего	100 %	-

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки для групп начальной подготовки

№	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			

	Упражнения	Единица измерения	Мальчики	Оценка	Девочки	Оценка	Мальчики	Оценка	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Бег на 30 м	секунды	не более 6,2		не более 6,4		не более 5,7		не более 6,0	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10		5		13		7	
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	20		15		30		25	
1.4.	Челночный бег 3 x 10м	секунды	9,6		9,9		9,0		9,4	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130		120		150		135	
1.6.	Бег на 500 м	минуты, секунды	2,30		2,45		2,20		2,35	

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп

1. Нормативы общей физической подготовки

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			мальчики	Оценка	девочки	Оценка
1.1.	Бег 60 м	с	не более 10,4		не более 10,9 с	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	18		10	
1.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее 160 см		не менее 150 см	
1.4.	Подтягивание на перекладине из виса	количество раз	не менее 8 раз		не менее 5 раз	

1.5.	Бег 1500 м	мин, с	не более 8,05		не более 8,29	
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание 100м	мин, с	1,20		1,25	
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд".				
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"				

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки для групп спортивного совершенствования

1. Нормативы общей физической подготовки

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			мальчики	оценка	девочки	оценка
1.1.	Бег 2000 м	мин, с	не более 8,10		не более 10,0	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	36		20	
1.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее 215 см		не менее 185 см	
1.4.	Подтягивание на перекладине из виса	количество раз	не менее 15 раз		не менее 10 раз	
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	49		43	
2. Нормативы специальной подготовки						
2.1.	Плавание 200м	мин, с	2,20		2,35	
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта".					

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки для групп высшего спортивного мастерства

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			мальчики	оценка	девочки	оценка
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 2000 м	мин, с	не более 7,20		не более 8,10	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	50		40	
1.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее 230 см		не менее 200 см	
1.4.	Подтягивание на перекладине из виса	количество раз	не менее 20 раз		не менее 13 раз	
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	65		60	
1.6.	Бег 3000м	мин, с	не более 10,00		не более 12,10	
2. Нормативы специальной подготовки						
2.1.	Плавание 200м	мин, с	2,15		2,25	
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Спортивный разряд "мастер спорта".					

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Костюм фехтовальный тренировочный	комплект	1(на 1 чел)
№	Наименование	Единица измерения	Количество
2	Перчатка фехтовальная	шт	2(на 1 чел)
3	Маска фехтовальная тренировочная	шт	1(на 1 чел)
4	Набочник фехтовальный тренировочный	шт	1(на 1 чел)
5	Нагрудник тренировочный с замшей тренерский	шт	1(на 1 чел)
6	Туфли фехтовальные	пара	1(на 1 чел)
7	Гетры с носками	пара	1(на 1 чел)

8	Туфли кроссовые (марафонки)	пара	1(на 1 чел)
9	Плавки, купальник	шт	1(на 1 чел)
10	Очки для плавания	шт	1(на 1 чел)
11	Шапочка для плавания	шт	1(на 1 чел)
12	Фехтовальная куртка, одобренная Международной федерации фехтования (FIE)	шт	1(на 1 чел)
13	Фехтовальный набочник, одобренная Международной федерации фехтования (FIE)	шт	1(на 1 чел)
14	Фехтовальные штаны, одобренная Международной федерации фехтования (FIE)	шт	1(на 1 чел)
15	Фехтовальная маска, одобренная Международной федерации фехтования (FIE)	шт	1(на 1 чел)
16	Фехтовальный рукав для тренера	шт	1(на 1 чел)
17	Фехтовальная защита для ноги	пара	1(на 1 чел)
18	Фехтовальная перчатка для тренера	шт	1(на 1 чел)
19	Кроссовки для триатла	пара	1(на 1 чел)
20	Кроссовки для бега по грунту тренировочные	пара	1(на 1 чел)
21	Лосины беговые длинные	шт	1(на 1 чел)
22	Лосины беговые короткие (тайсы)	шт	1(на 1 чел)
23	Шорты беговые	шт	2(на 1 чел)
24	Майка беговая	шт	2(на 1 чел)
25	Костюм ветрозащитный для бега	шт	1(на 1 чел)
26	Стартовый гидрокостюм, гидрошорты мужские для плавания, одобренная Международная федерация плавания (FINA)	комплект	1(на 1 чел)

27	Стартовый гидрокостюм, гидрокостюм для плавания женский, одобренная Международная федерация плавания (FINA)	комплект	1(на 1 чел)
28	Гидрокостюм для триатла мужской, одобренный Международной федерацией плавания (FINA)	комплект	1(на 1 чел)
29	Гидрокостюм для триатла женский, одобренный Международной федерацией плавания (FINA)	комплект	1(на 1 чел)
30	Плавки тренировочные мужские	шт	1(на 1 чел)
31	Купальник тренировочный женский	шт	1(на 1 чел)
32	Сланцы для бассейна	пара	1(на 1 чел)
33	Кепка для бега	шт	1(на 1 чел)
34	Шапка для бега	шт	1(на 1 чел)
35	Компрессионные рукава для бега	пара	1(на 1 чел)
36	Компрессионные гетры для бега	пара	1(на 1 чел)
37	Кроссовки марафонки стартовые	пара	1(на 1 чел)
38	Защита бандаж мужская	шт	1(на 1 чел)
39	Защита женская	шт	1(на 1 чел)
40	Клинок тренировочный шпажный	шт	до30
41	Клинок FIE шпажный	шт	До20
42	Сумка для фехтования профессиональная для современного пятиборья	шт	1(на 1 чел)

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Пистолет лазерный симулятор UIPM	шт	1 (на 1 чел)
2	Оптическая труба	шт	3
3	Шпага в сборе	шт	До30

4	Мишень для стрельбы из лазерного симулятора UIPM	шт	1 (на 1 чел)
5	Чехол фехтовальный	шт	1 (на 1 чел)
6	Клинки запасные	шт	До 30
7	Щуп для проверки	шт	1 на 2чел
8	Эталон для проверки шпаг вес	шт	1 на 2чел
9	Наконечники для шпаг	шт	До 30
10	Шнур для шпаги	шт	4(на 1 чел)
11	Электрофиксаторы	комплект	10
12	Гарда для шпаги	шт	1(на 1 чел)
13	Тройник для шпаги	шт	1 (на 1 чел)
14	Проклейка для шпаги	шт	До 30
15	Пробник для проверки электрических шпаг	шт	до15
16	Лопатки для плавания	пара	1(на 1 чел)
17	Доска для плавания	шт	1(на 1 чел)
18	Мяч футбольный	шт	1
19	Мяч баскетбольный	шт	1
20	Хронометр (секундомер)	шт	До 18
21	Насадка лазерный симулятор UIPM	шт	1(на 1 чел)
22	Шпага в сборе FIE	шт	До 30
23	Клинки запасные FIE	шт	До 30
24	Наконечники для шпаг FIE	шт	До 30
25	Фехтовальная катушка сматыватель	шт	До 20
27	Ремкомплект для шпаг-винтики, пружинки для наконечника, кембрик	шт	До 30
28	Рукоятка для шпаг (рукоятка, пистолет)	шт	3(на 1 чел)
29	Резина для растяжки с петлями	шт	До 20
30	Гладкая резина для растяжки без петель разного сопротивления	шт	До 20
31	Жгут резиновый водостойкий	шт	До 20
32	Ласты (короткие)	пара	1(на 1 чел)
33	Ласты (длинные)	пара	1(на 1 чел)
34	Дыхательная трубка для плавания	шт	1(на 1 чел)

35	Пояс тормозной	шт	1(на 1 чел)
36	Тренировочная сетка	шт	1(на 1 чел)
37	Аудио аппаратура	комплект	1
38	Ноутбук, планшет	шт	1
39	Спортивные часы (секундомер, gps, пульсометр)	шт	До 30
40	Нагрудный пульсометр	шт	1(на 1 чел)
41	Калабашки безопасные	шт	1 (на 1 чел)
42	Медицинская сумка врача	шт	1
43	Массажная кушетка	шт	1
44	Массажная сумка	шт	1
45	Автоматическая система хронометража для бега с gps	комплект	1
46	Автоматическая система хронометража для плавания в бассейне	комплект	1
47	Автоматическая система хронометража для плавания по открытой воде с gps	комплект	1
48	Автоматическая система хронометража для бега и плавания по открытой воде с gps	комплект	1
49	Лактометр	шт	До 5
50	Газоанализатор	шт	1(на 1 чел)
51	Биоптрон	шт	1
52	Аппарат для перссотерапии (лимфодренажа)	шт	1
53	Тренажер для плавания	шт	5
54	Аппарат для хладотерапии	шт	1

Примечание: при наличии различий в инвентаре, оборудовании и экипировке для разных дисциплин в виде спорта, нормы указываются на каждую дисциплину

План инструкторско-судейской практики, час

Год об.	Знания и умения учащихся	Кол. час.
Учебно-тренировочный этап		
	Овладение терминологией в плавании и беге, командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение	

1-й	обязанностями дежурного по группе, помощника тренера на занятиях. Самостоятельное ведение дневника (учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях). Овладение навыками судейства в плавании и беге	6
2-й	Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами, находить ошибки и их исправлять. Умение составлять конспект отдельных частей тренировочного занятия, проведения вместе с тренером разминки в группе. Овладение терминологией и навыками судейства в стрельбе и фехтовании. Основные обязанности судей	6
3-й	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивания отдельных элементов техники в плавании и беге. Знание основных правил соревнований и привитие навыков судейства. Ведение судейской документации	8
4-й	Привлечение в качестве помощника тренера при разучивании отдельных элементов техники стрельбы из пистолета и фехтования на шпагах. Овладение терминологией в верховой езде с преодолением препятствий. Изучение правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований	8
Этап спортивного совершенствования		
	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера. Умение правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими	

1-й	учащимися. Привлечение в качестве помощника тренера при разучивании отдельных элементов техники верховой езды с преодолением препятствий. Совершенствование навыков судейства, выполнение обязанностей судьи, секретаря на соревнованиях в спортивных школах	8

Приложение 71
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по регби 15

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по регби 7 (летний Олимпийский вид спорта) и регби 15 (летний неолимпийский вид спорта).

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	12-16	8	416
	НП – 2	12-16	10	520
	УТГ – 1	10-14	12	624
	УТГ – 2	10-14	14	728
	УТГ – 3	10-14	18	936
	УТГ св. 3	10-14	20	1040
	СС – 1	6-10	24	1248
	СС – 2	6-10	26	1352
	СС св. 2	6-10	28	1456
	ВСМ	5-9	32- 36 (при наличии в составе группы членов сборной команды РК)	1664-1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	кадеты/до 15 лет включительно	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	юноши/16-19 лет включительно			
	молодежь/20-21 лет включительно			
	взрослые/22 года и старше			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	18 до 21	18 до 21	до 12		
	УТГ – 2	18 до 21	18 до 21	до 12		
	УТГ – 3	18 до 21	18 до 21	до 12		
	УТГ св. 3	18 до 21	18 до 21	до 12		
	СС – 1	18 до 21	18 до 21	до 12		
	СС – 2	18 до 21	18 до 21	до 12		
	СС св. 2	18 до 21	18 до 21	до 12		
	ВСМ	18 до 21	18 до 21	до 12		
	Клубы/секции	18 до 21	18 до 21	до 12		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (	кадеты/до 15 лет включительно	18 до 21	18 до 21	до 12		
	юноши/16-19 лет включительно	18 до 21	18 до 21	до 12		
	молодежь/20-21 лет включительно	21	18	до 12		
	взрослые/22 года и старше	21		до 12	до 7 дней, но не более 2 раз в год, в	Определяется администрацией организаций на текущий

Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)			18		соответствии с планом комплексного медицинского обследования	тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		21	18	до 12		
		21	18	до 12		
		21	18	до 12		
		21	18	до 12		
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Тип организации	Этап подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный	НП – 1	0	0		0		
	НП – 2	0	0		0	0	0
	УТГ – 1	1	4		2	3	4
	УТГ – 2	1	4		2	3	4
	УТГ – 3	1	4		2	3	4

процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ св. 3	1	4		2	3	4
	СС – 1	1	4		2	3	4
	СС – 2	1	4		2	3	4
	СС св. 2	1	4		2	3	4
	ВСМ	2	4		2	3	4
	Клубы секции	/ В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении и ли местные ДРС, ЦПОР)	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					
	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования							

анские турниры	3	42	3		42	3		42	3		42	3		42	3		42
Официальные областные соревнования	3	42	3		42	3		42	3		42	3		42	3		42
Официальные республиканские соревнования	3	42	3		42	3		42	3		42	3		42	3		42
Международные соревнования	3	42	3		42	3		42	3		42	3		42	3		42

Женщины

[illegible]

турниры	3	42	3	42	3	42	3	42	3	42	3	42	3	42
Республиканские турниры	3	42	3	42	3	42	3	42	3	42	3	42	3	42
Официальные областные соревнования	3	42	3	42	3	42	3	42	3	42	3	42	3	42
Официальные республиканские соревнования	3	42	3	42	3	42	3	42	3	42	3	42	3	42
Международные соревнования	3	42	3	42	3	42	3	42	3	42	3	42	3	42

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

Виды соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	Судья международной категории
Районные турниры	3	3	-	-	-

Областные турниры	5	5	-	-	-
Республиканские турниры	5	5	3	2	1
Официальные областные соревнования	5	5	1	-	-
Официальные республиканские соревнования	5	5	3	2	1

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:	50	ОФП (обще-физические и специально-развивающие упражнения)
Техническая	48	задачи средства и методы: освоение техники и тактики игры в регби
Тактическая	-	
Теоретическая	2	сведения о строении и функциях организма человека, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, правила игры в регби
Психологическая	-	
Инструкторская и судейская	-	
Практика	-	
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	31,7	офп (обще-физические и специально-развивающие упражнения)
Техническая	48,3	задачи средства и методы: освоение техники и тактики игры в регби
Тактическая	16,7	овладение основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите, формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам
		сведения о строении и функциях организма человека, гигиена,

Теоретическая	2	Врачебный контроль и самоконтроль, правила игры в регби
Психологическая	1,3	-значение психологической подготовки в спорте -цели и задачи психологической работы со спортсменами -мотивация и целеполагание -эмоциональная устойчивость Концентрация и внимание Концентрация и внимание
Инструкторская и судейская Практика	31,7	офп (обще-физические и специально-развивающие упражнения)
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	23	ОФП (обще-физические и специально-развивающие упражнения)
Техническая	49,6	задачи средства и методы: совершенствование техники и тактики игры в регби
Тактическая	17,9	совершенствование основ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите, тактических умений с учетом игровых амплуа в команде, формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам, развитие способности к быстрым переключениям в действиях- от нападения к защите и от защиты к нападению, изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность.
Теоретическая	6	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений. Характеристика физического развития двигательных качеств регбистов в возрастном аспекте. Качественный особенности регбистов по игровым функциям. Влияние занятий регби на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль и

		самоконтроль, нагрузка и отдых, основы техники и тактики игры в регби, основы методики обучения регби, планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор ролевых игр. Анализ видеоматериалов игр
Психологическая	3,5	-значение психологической подготовки в спорте -цели и задачи психологической работы со спортсменами -мотивация и целеполагание -эмоциональная устойчивость Концентрация и внимание
Инструкторская и судейская Практика	-	Роль судьи в спортивных соревнованиях. Основные правила и нормативы судейства в выбранном виде спорта. Подготовка к судейству: изучение правил, тренировки по принятию решений. Практическое применение правил на соревнованиях
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	23,8	ОФП (обще-физические и специально-развивающие упражнения)
Техническая	23,8	задачи средства и методы: совершенствование техники и тактики игры в регби
Тактическая	37,4	совершенствование основ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите, тактических умений с учетом игровых амплуа в команде, формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам, развитие способности к быстрым переключениям в действиях- от нападения к защите и от защиты к нападению, изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.

Теоретическая	6,8	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений. Характеристика физического развития двигательных качеств регбистов в возрастном аспекте. Качественный особенности регбистов по игровым функциям. Влияние занятий регби на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, нагрузка и отдых, основы техники и тактики игры в регби, основы методики обучения регби, планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор ролевых игр. Анализ видеоматериалов игр
Психологическая	6,8	-значение психологической подготовки в спорте -цели и задачи психологической работы со спортсменами -мотивация и целеполагание -эмоциональная устойчивость Концентрация и внимание
Инструкторская и судейская Практика	1,4	Роль судьи в спортивных соревнованиях Основные правила и нормативы судейства в выбранном виде спорта Подготовка к судейству: изучение правил, тренировки по принятию решений Практическое применение правил на соревнованиях
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	23,8	ОФП (обще-физические и специально-развивающие упражнения)
Техническая	20,6	задачи средства и методы: совершенствование техники и тактики игры в регби
		совершенствование основ индивидуальных, групповых и

Тактическая	38,6	командных тактических действий в нападении и защите, тактических умений с учетом игровых амплуа в команде, формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам, развитие способности к быстрым переключениям в действиях- от нападения к защите и от защиты к нападению, изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность.
Теоретическая	10,6	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений. Характеристика физического развития двигательных качеств регбистов в возрастном аспекте. Качественный особенности регбистов по игровым функциям. Влияние занятий регби на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, нагрузка и отдых, основы техники и тактики игры в регби, основы методики обучения регби, планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор ролевых игр. Анализ видеоматериалов игр
Психологическая	5,3	-значение психологической подготовки в спорте -цели и задачи психологической работы со спортсменами -мотивация и целеполагание -эмоциональная устойчивость Концентрация и внимание
Инструкторская и судейская Практика	1,1	Роль судьи в спортивных соревнованиях Основные правила и нормативы судейства в выбранном виде спорта Подготовка к судейству: изучение правил, тренировки по принятию решений

		Практическое применение правил на соревнованиях
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	25	ОФП (обще-физические и специально-развивающие упражнения)
Техническая	20,2	задачи средства и методы: совершенствование техники и тактики игры в регби
Тактическая	39,5	совершенствование основ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите, тактических умений с учетом игровых амплуа в команде, формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам, развитие способности к быстрым переключениям в действиях- от нападения к защите и от защиты к нападению, изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.
Теоретическая	9,5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений. Характеристика физического развития двигательных качеств регбистов в возрастном аспекте. Качественный особенности регбистов по игровым функциям. Влияние занятий регби на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, нагрузка и отдых, основы техники и тактики игры в регби, основы методики обучения регби, планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор ролевых игр. Анализ видеоматериалов игр

Психологическая	4,8	-значение психологической подготовки в спорте -цели и задачи психологической работы со спортсменами -мотивация и целеполагание -эмоциональная устойчивость Концентрация и внимание
Инструкторская и судейская Практика	1	Роль судьи в спортивных соревнованиях Основные правила и нормативы судейства в выбранном виде спорта Подготовка к судейству: изучение правил, тренировки по принятию решений Практическое применение правил на соревнованиях
Всего	25	офп (обще-физические и специально-развивающие упражнения)
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24,8	ОФП (обще-физические и специально-развивающие упражнения)
Техническая	22	задачи средства и методы: совершенствование техники и тактики игры в регби
Тактическая	39,7	совершенствование основ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите, тактических умений с учетом игровых амплуа в команде, формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам, развитие способности к быстрым переключениям в действиях- от нападения к защите и от защиты к нападению, изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.
		Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений. Характеристика физического развития двигательных качеств регбистов в

Теоретическая	7,9	возрастном аспекте. Качественный особенности регбистов по игровым функциям. Влияние занятий регби на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, нагрузка и отдых, основы техники и тактики игры в регби, основы методики обучения регби, планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор ролевых игр. Анализ видеоматериалов игр
Психологическая	4	-значение психологической подготовки в спорте -цели и задачи психологической работы со спортсменами -мотивация и целеполагание -эмоциональная устойчивость Концентрация и внимание
Инструкторская и судейская Практика	1,6	Роль судьи в спортивных соревнованиях Основные правила и нормативы судейства в выбранном виде спорта Подготовка к судейству: изучение правил, тренировки по принятию решений Практическое применение правил на соревнованиях
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24,5	ОФП (обще-физические и специально-развивающие упражнения)
Техническая	21,3	задачи средства и методы: совершенствование техники и тактики игры в регби
		совершенствование основ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите, тактических умений с учетом игровых амплуа в команде, формирование

Тактическая	41,4	тактических умений в процессе обучения техническим приемам, развитие способности к быстрым переключениям в действиях- от нападения к защите и от защиты к нападению, изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.
Теоретическая	7,6	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений. Характеристика физического развития двигательных качеств регбистов в возрастном аспекте. Качественный особенности регбистов по игровым функциям. Влияние занятий регби на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, нагрузка и отдых, основы техники и тактики игры в регби, основы методики обучения регби, планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор ролевых игр. Анализ видеоматериалов игр
Психологическая	3,7	-значение психологической подготовки в спорте -цели и задачи психологической работы со спортсменами -мотивация и целеполагание -эмоциональная устойчивость Концентрация и внимание
Инструкторская и судейская Практика	1,5	Роль судьи в спортивных соревнованиях Основные правила и нормативы судейства в выбранном виде спорта Подготовка к судейству: изучение правил, тренировки по принятию решений Практическое применение правил на соревнованиях
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	22,5	ОФП (обще-физические и специально-развивающие упражнения)
Техническая	20,3	задачи средства и методы: совершенствование техники и тактики игры в регби
Тактическая	41,4	совершенствование основ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите, тактических умений с учетом игровых амплуа в команде, формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам, развитие способности к быстрым переключениям в действиях- от нападения к защите и от защиты к нападению, изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность.
Теоретическая	10,6	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений. Характеристика физического развития двигательных качеств регбистов в возрастном аспекте. Качественный особенности регбистов по игровым функциям. Влияние занятий регби на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, нагрузка и отдых, основы техники и тактики игры в регби, основы методики обучения регби, планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор ролевых игр. Анализ видеоматериалов игр
Психологическая	3,7	-значение психологической подготовки в спорте -цели и задачи психологической работы со спортсменами -мотивация и целеполагание

		-эмоциональная устойчивость Концентрация и внимание
Инструкторская и судейская Практика	1,5	Роль судьи в спортивных соревнованиях Основные правила и нормативы судейства в выбранном виде спорта Подготовка к судейству: изучение правил, тренировки по принятию решений Практическое применение правил на соревнованиях
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчики	Оценка	Девочка	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,4	10	5,7	10	5,0	10	5,4	10
1.2.	Бег на 60 м	секунды	9,8	10	10,8	10	9,8	10	10,7	10
1.3.	Бег на 100 м	секунды	16,0	10	16,4	10	15,8	10	16,2	10
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1.	Вис на перекладине на двух руках	секунды	30,0	10	25,0	10	35,0	10	30,0	10
2.2.	Подтягивание на перекладине	единиц	10	10	3-5	10	14	10	5-9	10
2.3.	Прыжок в длину	сантиметры	195	10	175	10	200	10	190	10

Для групп учебно-тренировочных

	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,1	10	5,4	10
1.2.	Бег на 60 м	секунды	8,4	10	8,7	10
1.3.	Бег на 100 м	секунды	15,8	10	16,0	10
1.4.	Бег на 3000 м	минут	15	10	18	10

2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Подтягивание на перекладине	единиц	8	10	5	10
2.2.	Отжимание	единиц	10	10	8	10
2.3.	Прыжок в длину	сантиметры	200	10	190	10

Для групп спортивного совершенствования

	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,0	10	5,6	10
1.2.	Бег на 60 м	секунды	8,0	10	9,8	10
1.3.	Бег на 100 м	секунды	15,4	10	14,0	10
1.4.	Бег на 3000 м	минут	12,0	10	18	10
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Подтягивание на перекладине	единиц	24	10	10	10
2.2.	Поднос ног к перекладине	единиц	50	10	30	10
2.3.	Прыжок в длину	сантиметры	230	10	206	10

Для групп высшего спортивного мастерства

	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	4,8	10	5,0	10
1.2.	Бег на 60 м	секунды	7,8	10	8,0	10
1.3.	Бег на 100 м	секунды	15,0	10	15.4	10
1.4.	Бег на 3000 м	минут	12,4	10	14,0	10
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Подтягивание на перекладине	единиц	24	10	13	10
2.2.	Отжимание	единиц	60	10	40	10
2.3.	Прыжок в длину	сантиметры	250	10	210	10

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Обеспечение спортивной экипировкой

		Единицы	Единицы обеспечения	Нормы обеспечения		
			По этапам подготовки			

[illegible]

8	съемными шипами	штуки)	человек	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2
9	Защитный шлем для головы	штука	человек	1	2	1	2	1	1	1	1	-	-
10	Защита для плеч	штука	человек	1	2	1	2	1	1	1	1	-	-
11	Игровые перчатки	пара (2 штуки)	человек	1	2	1	2	1	1	1	1	-	-

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки) , комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (человек , учащийся, тренер , учебная группа и т.п.)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Станок для схватки	штука	команда	2	5	2	5	2	5	2	5	-	-
2	Макеты для захвата	штука	команда	10	4	10	4	10	4	10	4	-	-
3	Щиты для контакта	штука	человек	10	4	10	4	10	4	10	4	-	-
4	Фишки	штука	команда	50	3	50	3	50	3	50	3	-	-
5	Гимнастический	штука		25	4	25	4	25	4	30	4	-	-

[illegible]

15	Утяжелитель для ног	пара (2 штуки)	человек	12	1	12	1	12	1	15	1	-	-
16	Видеокамера	штука	отделение	1	-	1	-	1	-	1	-	1	<*>

Приложение 72
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по подводному спорту - плавание в ластах

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов . Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по подводному спорту (дисциплина - плавание в ластах).

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	10	8	416
	НП – 2	8	10	520
	УТГ – 1	8	12	624
	УТГ – 2	8	14	728
	УТГ – 3	6	18	936
	УТГ св. 3	6	20	1040
	СС – 1	5	24	1248
	СС – 2	4	26	1352
	СС св. 2	4	28	1456
	ВСМ	3	32/36	1664/1872
Клубы/секции	В соответствии с уставом организации			
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международн ы м соревнования м	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановите л ь н ы е мероприятия	Мероприятия д л я комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	0	до 18 дней	до 12 дней		
	УТГ – 2	0	до 18 дней	до 12 дней		
	УТГ – 3	до 18 дней	до 18 дней	до 12 дней		
	УТГ св. 3	до 18 дней	до 18 дней	до 12 дней		
	СС – 1	до 18 дней	до 21 дня	до 12 дней		
	СС – 2	до 18 дней	до 21 дня	до 12 дней		
	СС св. 2	до 18 дней	до 21 дня	до 12 дней		
	ВСМ	до 18 дней	до 21 дня	до 12 дней		
	Клубы/секции	до 18 дней	до 21 дня	до 12 дней		
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП,	СС – 1	до 18 дней	до 21 дня	до 12 дней		
	СС – 2	до 18 дней	до 21 дня	до 12 дней		
	СС св. 2	до 18 дней	до 21 дня	до 12 дней		
	ВСМ	до 18 дней		до 12 дней		

тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)			до 21 дня		до 3 дней, но не более 2 раза в год	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0		
	НП – 2	0	0	0	1		
	УТГ – 1	0	1	1	4		
	УТГ – 2	0	1	1	4		
	УТГ – 3	1	1	1	4		
	УТГ св. 3	1	1	2	4		
	СС – 1	1	1	2	4		
	СС – 2	1	1	2	4	1	1
	СС св. 2	2	1	2	4	1	1
	ВСМ	2	1	2	4	1	1
	Клубы секции	В соответствии с регламентом внутренней работы и правилами					
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организац и , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам спорта (	РДРС и ЦСП	В соответствии с требованиями ВСМ					
	СС св. 2	В соответствии с требованиями СС от 2 лет и старше					
		В соответствии с требованиями ВСМ					

Республика нский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, Управлении и л и местные ДРС, ЦПОР)	ДШНК	
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован и я по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта		В соответствии с регламентом внутренней работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

	Обеспечение медалями				
Возрастная категория	Возрастная категория	Возрастная категория	Возрастная категория	Возрастная категория	Возрастная категория

Областные турниры	-	-	4	21	4	21	4	21	4	21		
Республиканские турниры	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Официальные областные соревнования	-	-	4	21	6	33	6	33	7	39		
Официальные республиканские соревнования	-	-	4	21	6	33	6	33	7	39		
Международные соревнования	-	-	2	6	4	12	4	12	5	15		

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

Виды соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	Судья международной категории
Районные турниры	17	3	-	-	-
Областные турниры	17	3	-	-	-
Республиканские турниры	12	5	2	1	-

Официальные областные соревнования	12	5	2	1	-
Официальные республиканские соревнования	11	5	2	2	-

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

1. Группа начальной подготовки (ГНП 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (общая и специальная)	81	Всестороннее гармоничное развитие физических качеств и т.п.
Техническая	18	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и плавания в ластах, стартов и поворотов и т.п.
Тактическая	-	-
Теоретическая	-	-
Психологическая	-	Формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом дисциплинированность, строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера и т.п.
Инструкторская и судейская работа	1	Ознакомление с правилами соревнований и т.п.
Всего	100%	

2. Группа начальной подготовки (ГНП свыше 1 года обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (общая и специальная)	78	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение техники плавания в ластах и т.п.
Техническая	20	Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания и плавания в ластах, стартов и поворотов и т.п.
Тактическая	-	-
Теоретическая	-	-
Психологическая	-	-
Инструкторская и судейская работа	2	Продолжение ознакомление с правилами соревнований и т.п.
Всего	100%	

3. Учебно-тренировочная группа (УТГ 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (общая и специальная)	71	Систематические занятия, приобретение разносторонней физической подготовленности и т.п.
Техническая	21	Освоение и совершенствование техники всех способов плавания в ластах и т.п.
Тактическая	2	Практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики прохождения дистанций в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях ("тактические учения") и т.п.
Теоретическая	1	Учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей подводного спорта и т.п.
Психологическая	2	Формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом дисциплинированность, строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера и т.п.
Участие в соревнованиях Инструкторская и судейская работа	3	Участие в соревнованиях различного ранга; участвовать в судействе соревнований и т.п.
Всего	100%	

4. Учебно-тренировочная группа (УТГ 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (общая и специальная)	71	Разносторонняя физическая подготовленность: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей и т.п.
Техническая	21	Освоение и совершенствование техники всех способов плавания в ластах и т.п.
Тактическая	1	Практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики прохождения дистанций в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях ("тактические учения") и т.п.
Теоретическая	1	Беседы: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе и т.п.

Психологическая	3	Формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке и т.п.
Инструкторская и судейская работа	3	Участие в соревнованиях различного ранга; участвовать в судействе соревнований и т.п.
Всего	100%	

5. Учебно-тренировочная группа (УТГ 3 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (общая и специальная)	71	Повышение уровня общей и специальной физической подготовки и т.п.
Техническая	20	Освоение и совершенствование техники всех способов плавания в ластах и т.п.
Тактическая	1	Практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики прохождения дистанций в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях ("тактические учения") и т.п.
Теоретическая	2	Проведение беседы: режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека и т.п.
Психологическая	3	Беседа: формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю и т.п.
Участие в соревнованиях Инструкторская и судейская работа	3	Участие в соревнованиях различного ранга; участвовать в судействе соревнований и т.п.
Всего	100%	

6. Учебно-тренировочная группа (УТГ свыше 3х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (общая и специальная)	60	Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности
Техническая	27	Освоение и совершенствование техники всех способов плавания в ластах
Тактическая	2	Практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики прохождения дистанций в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях ("тактические учения")

Теоретическая	2	Проведение бесед: гигиенические знания, умения и навыки. Основы спортивного питания
Психологическая	3	Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, и принятию решений;
Участие в соревнованиях Инструкторская и судейская работа	6	Участие в соревнованиях различного ранга; участвовать в судействе соревнований
Всего	100%	

7. Группа спортивного совершенствование (ГСС 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	64	Гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости
Техническая	20	Совершенствование техники всех способов плавания в лапах
Тактическая	3	Определение в соревновательной деятельности предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям
Теоретическая	2	Беседа: требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
Психологическая	5	Беседа: формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке
Участие в соревнованиях Инструкторская и судейская работа	6	Участие в соревнованиях различного ранга; участвовать в судействе соревнований
Всего	100%	

8. Группа спортивного совершенствование (ГСС 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (общая и специальная)	62	Дальнейшее планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости
Техническая	22	Совершенствование техники всех способов плавания в лапах

Тактическая	3	Окончательное определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям
Теоретическая	2	Беседа: требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке
Психологическая	5	Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений
Участие в соревнованиях Инструкторская и судейская работа	6	Участие в соревнованиях различного ранга; участвовать в судействе соревнований
Всего	100%	

9. Группа спортивного совершенствование (ГСС свыше 2х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (общая и специальная)	67	Повышение функциональных возможностей организма спортсменов, воспитание специальной выносливости; Развитие скоростно-силовых возможностей
Техническая	20	Отработка техники плавания в ластах, стартов и поворотов с учетом индивидуальных особенностей спортсмена
Тактическая	2	Изучение общих положений тактики; знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде плавания в ластах, изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде; знание тактического опыта сильнейших спортсменов
Теоретическая	1	Беседа: требования техники безопасности при занятиях
Психологическая	4	Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы. Проявление морально-волевых качеств во время ведения поединка и подготовки к соревнованиям. Управление психическим состоянием
Участие в соревнованиях Инструкторская и судейская работа	6	Участие в соревнованиях различного ранга; участвовать в судействе соревнований

Всего	100%	

10. Группа высшего спортивного мастерства (ГВС)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	64	Совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации
Техническая	15	Совершенствование техники плавания в ластах, стартов и поворотов с учетом индивидуальных особенностей спортсмена
Тактическая	4	Изучение общих положений тактики; знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде плавания изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде; Знание тактического опыта сильнейших спортсменов
Теоретическая	3	Беседы: основы психологии в избранном виде спорта. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса
Психологическая	5	Определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий
Участие в соревнованиях Инструкторская и судейская работа	9	Участие в соревнованиях различного ранга; участвовать в судействе соревнований
Всего	100%	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

Нормативы общей физической подготовки										
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года				Норматив свыше года			
			мальчики	оценка	девочки	оценка	мальчики	оценка	девочки	оценка
1	Челночный		9,4	10	10,0	10	9,2	10	9,7	10
			9,7	5	10,5	5	9,3	5	9,9	5

	Бег 3X10м	сек	Более 9,9	0	более 10,9	0	более 9,5	0	более1 0,0	0
2	Бросок набивн ого мяча	метры	3,8	10	3,3	10	4,2	10	3,7	10
			3,9	5	3,0	5	4,0	5	3,5	5
			менее 3,5	0	менее 3,0	0	менее 4,0	0	Менее 3,3	0
3	Накло н перед и з полож ения лежа (30сек)	кол-во	10	10	9	10	12	10	11	10
			8	5	7	5	10	5	10	5
			менее 6	0	менее 6	0	менее 8	0	менее 6	0
2. Нормативы специальной физической подготовки										
4	Техник а плаван ия в ластах	50м	0.35,50	10	0.38,50	10	0.34,0	10	0.37,00	10
			0.35,80	5	0.38,80	5	0.34,50	5	0.37,50	5
			0.36,20	0	0.39,20	0	0.35,10	0	0.38,00	0

Для учебно-тренировочных групп

Нормативы общей физической подготовки										
№	Упр ажне ния	Еди ница изме рени я	Норматив до года					Норматив свыше года		
			маль чики	оцен ка	дево чки	оценка	мальчики	оценка	девочки	оцен ка
1	Челн очн ый Бег 3X1 0м	сек	9,2	10	9,7	10	8,7	10	9,2	10
			9,4	5	9,9	5	8,9	5	9,5	5
			Более 9,7	0	боле е 10,2	0	более 9,3	0	Более9,9	0
2	Брос ок наби вног о мяча	метр ы	4,3	10	3,5	10	4,5	10	3,9	10
			4,1	5	3,3	5	4,3	5	3,7	5
			мене е 3,8	0	мене е 3,0	0	менее 4,0	0	Менее 3,3	0
3	Накл он пере д из поло жен ия лежа (30се к)	кол- во	21	10	14	10	23	10	15	10
			19	5	12	5	20	5	12	5
			мене е 6	0	мене е 10	0	менее 18	0	менее 10	0

4	Прыжок в длину с места	см	110	10	95	10	115	10	100	10
			105	5	90	5	110	5	95	5
			менее 100	0	Менее 85	0	менее 100	0	менее 90	0

2. Нормативы специальной физической подготовки

4	Техника плавания в ластах	50м сек	0.24,50	10	0.27,50	10	0.24,0	10	0.27,00	10
			0.24,80	5	0.27,80	5	0.24,50	5	0.27,50	5
			0.25,20	0	0.28,00	0	0.25,10	0	0.28,50	0

Для групп спортивного совершенствования

Нормативы общей физической подготовки

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года				Норматив свыше года			
			мальчики	оценка	девочки	оценка	мальчики	оценка	девочки	оценка
1	Челночный Бег 3X10м	сек	8,8	10	9,4	10	8,5	10	9,2	10
			9,2	5	9,8	5	8,7	5	9,5	5
			Более 9,7	0	более 10,2	0	более 9,3	0	Более 9,9	0
2	Бросок набивного мяча	метры	5,5	10	4,5	10	5,8	10	4,9	10
			5,1	5	4,3	5	5,6	5	4,7	5
			менее 4,8	0	менее 4,0	0	менее 5,0	0	Менее 4,3	0
3	Наклон перед из положения лежа (30сек)	кол-во	21	10	14	10	23	10	15	10
			19	5	12	5	20	5	12	5
			менее 15	0	менее 10	0	менее 18	0	менее 10	0
4	Прыжок в длину с места	см	200	10	170	10	205	10	180	10
			195	5	165	5	200	5	175	5
			менее 190	0	Менее 160	0	Менее 190	0	менее 170	0

2. Нормативы специальной физической подготовки

5	Техника плавания в ластах	50м сек	0.24,00	10	0.26,20	10	0.23,50	10	0.26,80	10
			0.24,30	5	0.26,80	5	0.24,00	5	0.27,00	5
			0.25,00	0	0.27,00	0	0.25,00	0	0.28,50	0

Для групп высшего спортивного мастерства

Нормативы общей физической подготовки

№		Единица	Норматив до года				Норматив свыше года			

	Упражнен ия	изме рения	маль чики	оцен ка	дево чки	оценка		мальчики	оценка		девочки		оцен ка
1	Челн очны й Бег 3X10 м	сек	9,2	10	9,7	10	8,7		10		9,2	10	
			9,4	5	9,9	5	8,9		5		9,5	5	
			Более 9,7	0	более 10,2	0	более 9,3		0		Более9,9	0	
2	Брос ок наби вного мяча	метр ы	4,3	10	3,5	10	4,5		10	3,9		10	
			4,1	5	3,3	5	4,3		5	3,7		5	
			мене е 3,8	0	мене е 3,0	0	менее 4,0		0	Менее 3,3		0	
3	Накл он перед из поло жени я лежа (30сек)	кол-в о	23	10	17	10	25		10	18		10	
			20	5	15	5	22		5	16		5	
			мене е 18	0	мене е 10	0	менее 18		0	менее 14		0	
4	Пры жок в длин у с места	см	205	10	175	10	210		10	180		10	
			200	5	170	5	200		5	175		5	
			мене е 190	0	Мене е 160	0	Менее190		0	менее 170		0	
5	подтя гиван ие	кол-в о	10	10	8	10	15		10		10		10
			8	5	6	5	12		5		8		5
			мене е 6	0	мене е 4	0	менее 10		0		менее 6		0
2. Нормативы специальной физической подготовки													
6	Техн ика плава ния в ласта х	50м сек	0.23, 50	10	0.25, 50	10	0.23,00		10	0.26,00		10	
			0.24, 20	5	0.26, 80	5	0.23,50		5	0.26,50		5	
			0.25, 00	0	0.27, 00	0	0.24,10		0	0.27,50		0	

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных, не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий

1	Моноласты для плавания	штук	10
2	Ласты для плавания	штук	20
3	Моноласты короткие	штук	20
4	Дыхательная трубка для плавания	штук	20
5	Маска для плавания	штук	10
6	Очки для плавания	штук	10
7	Доска для плавания	штук	20
8	Лопатки для плавания	штук	20
9	Колобашка для плавания	штук	20
10	Тормозные пояса	штук	20

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Костюм спортивный тренировочный	штук	1
2	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	1
4	Костюм спортивный утепленный	штук	1
5	Шорты спортивные	штук	1
6	Футболка с коротким рукавом	штук	1
7	Футболка с длинным рукавом	штук	1
8	Шапка вязанная спортивная	штук	1
9	Кепка спортивная (бейсболка)	штук	1
10	Носки спортивные	пара	2
11	Носки утепленные	пара	2
12	Спортивная сумка	штук	1
13	Сланцы	пара	1
14	Кроссовки спортивные	пара	1
15	Полотенце махровое (большое, маленькое)	штук	1
16	Жилет утепленный/всесезонный	штук	1
17	Куртка ветрозащитная утепленная	штук	1
18	Халат махровый	штук	1

Национальный стандарт спортивной подготовки по таеквон-до GTF

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по Таеквон-до GTF.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (с спортивные школы, интернаты,	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	6	24	1248

спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	32-36	1664-1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Юноши /10-11 лет	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальным планом подготовки спортсмена		
	Юноши /12-14 лет			
	Юниоры /15-17 лет			
	Молодежь с 18 лет			
	Взрослые			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладн ым видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		Специальные учебно-тренировочные сборы		
	УТС по подготовке к	УТС по подготовке к		Мероприятия для	

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	международн ы м соревнования м	чемпионатам Республики Казахстан	Восстановите ль н ы е мероприятия	комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	15	10	7	2	
	УТГ – 2	15	15	10	2	
	УТГ – 3	20	15	10	2	
	УТГ св. 3	20	15	15	5	
	СС – 1	24	21	15	5	
	СС – 2	24	21	18	5	
	СС св. 2	24	21	18	5	
	ВСМ	24	21	18	5	
	Клубы/секции	15	15	7	5	
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Юноши 10-11 лет	21		10	5	
	Юноши 12-14 лет	24		10	5	
	Юниоры 15- 17 лет	24		10	5	
	Молодежь с 18 лет	24		10	5	
	Взрослые	24		10	5	
Спортивные федерации, организации, организующи е соревнования п о						

военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов устанавливается без учета времени следования к месту проведения и обратно

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с портивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	2	2	4	4	2	2
	УТГ – 2	2	2	4	4	2	2
	УТГ – 3	3	3	4	4	3	3
	УТГ св. 3	3	3	4	4	3	3
	СС – 1	4	4	4	4	4	4
	СС – 2	4	4	4	4	4	4
	СС св. 2	4	4	6	6	4	4
	ВСМ	4	4	6	6	4	4
	Клубы секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и , осуществля	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ					
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2					

ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организаци и , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам спорта (Республика нский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, Управлении и л и местные ДРС, ЦПОР)	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован и я по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Виды соревнований	Девушки 10-11 лет		Девушки 12-14 лет		Юниорки 15-17 лет		Молодежь с 18 лет		Взрослые	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	8	32	8	32	7	28	7	28	6	24
Республиканские турниры	8	32	8	32	7	28	7	28	6	24
Официальные областные соревнования	8	32	8	32	7	28	7	28	6	24
Официальные республиканские соревнования	8	32	8	32	7	28	7	28	6	24
Международные соревнования	8	32	8	32	7	28	7	28	6	24

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

Виды соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	Судья международной категории
Районные турниры	6	4	2		
Областные турниры	6	4	3	1	
Республиканские турниры	12	8	5	2	
Официальные областные соревнования	12	6	4	2	

Официальные республиканские соревнования	14	10	6	3	5

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки (ГНП 1 год обучения)		
Общая физическая подготовка	65	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	15	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая подготовка	15	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая подготовка	5	формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	-	Физическая культура и спорт в казахстане. Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Группа начальной подготовки (ГНП свыше 1 года обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Общая физическая подготовка	50	Развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	20	Общеразвивающая программа, совершенствование развития физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая подготовка	20	формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая подготовка	5	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	5	приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (УТГ 1 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	45	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка

		организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая подготовка	20	формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая подготовка	7	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	3	приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (УТГ 2 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	40	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения

		соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая подготовка	20	формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая подготовка	10	развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	5	совершенствование практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (УТГ 3 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	30	Совершенствование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.

Техническая, тактическая подготовка	25	формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая подготовка	15	общая характеристика спортивной подготовки. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская И судейская Практика	5	приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (УТГ свыше 3х лет)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	40	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая подготовка	15	совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.

Теоретическая и психологическая подготовка	15	совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	5	развитие организационных способностей, для проведения индивидуальной работы с младшими товарищами по совершенствованию ведения боя. А также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (ГСС 1 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	25	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая подготовка	20	повторение материала предыдущего этапа подготовки. Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
		физические способности и физическая подготовка. Формирование у спортсмена

Теоретическая и психологическая подготовка	20	знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	10	приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (ГСС 2 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	30	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая подготовка	25	формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая подготовка	10	формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов .

Инструкторская и судейская практика	10	приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (ГСС свыше 2х лет)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	30	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	20	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая подготовка	20	формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая подготовка	15	выявление свойств личности, их коррекция и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	15	приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в

		оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (ГВС)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	30	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	20	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая подготовка	20	формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая подготовка	15	развитие морально-волевых качеств характера. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	10	приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Инструкторская и судейская практика	5	Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки по "Таекво-до GTF"

Для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчики	Оценка	Девочка	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Бег на 30 м	секунды	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			Более 7,3	0	Более 7,5	0	Более 6,7	0	Более 6,8	0
1.2.	Челночный бег 3х10 м	секунды	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			Более 10,8	0	Более 11,3	0	Более 10,0	0	Более 10,9	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			Менее 115	0	Менее 110	0	Менее 120	0	Менее 110	0
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8	10	6	10	12	10	8	10
			5	5	5	5	10	5	6	5
			Менее 5	0	Менее 3	0	Менее 10	0	Менее 6	00
2.2.	Наклон вперед и заложен на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	10	+3	10	+4	10	+5	10
			+1	5	+2	5	+3	5	+4	5
			Менее +1	0	Менее +2	0	Менее +3	0	Менее +4	0

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных, не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

Для учебно-тренировочных групп

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			Более 6,0	0	Более 6,3	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	150	10	140	10
			140	5	130	5
			Менее 140	0	Менее 130	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	10	8	10
			8	5	5	5
			Менее 8	0	Менее 8	0
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4	10	+4	10
			+3	5	+3	5
			Менее +3	0	Менее +3	0
2.3.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	35	10	30	10
			30	5	25	5
			Менее 30	0	Менее 25	0

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных, не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

Для групп совершенствования спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			Более 6,0	0	Более 6,3	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3.	Бег на 200 м	секунды	35	10	40	10
			40	5	45	5

1.2	Бег на 200 м	секунды	Более 40	0	Более 45	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	35	10	20	10
			30	5	25	5
			Менее 30	0	Менее 25	0
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	200	10	185	10
			190	5	175	5
			Менее 190	0	Менее 175	0
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	35	10	30	10
			30	5	25	5
			Менее 30	0	Менее 25	0

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных, не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

Для групп высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5	10	5,8	10
			5,2	5	5,5	5
			Более 5,2	0	Более 5,5	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Бег на 200 м	секунды	40	10	35	10
			35	5	40	5
			Более 35	0	Более 40	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	50	10	45	10
			45	5	40	5
			Менее 45	0	Менее 40	0
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	250	10	230	10
			230	5	215	5
			Менее 230	0	Менее 215	0
2.3.	Поднимание прямых ног из виса на перекладине до ее касания	количество раз	20	10	15	10
			15	5	10	5
			Менее 15	0	Менее 10	0
			15	10	10	10

[illegible]

15	Резина (тренировочная)	штука	человек	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
16	Протектор электронный (красный, синий)	комплект	человек	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
17	Протектор тренировочный (красный, синий)	комплект	человек	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1

Приложение 74
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по ушу

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по ушу.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

6. Правовая и организационная основа

Стандарт служит нормативной базой для лицензирования, аккредитации, финансирования и контроля учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по ушу в Республике Казахстан.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	32	1664
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский	Дети, юноши, юниоры			
	Молодежь			

ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Взрослые	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет учебно-тренировочный процесс (спортивные	НП – 1	0	0	0	2	
	НП – 2	10	10	7	2	
	УТГ – 1	15	10	7	2	
	УТГ – 2	15	15	10	2	
	УТГ – 3	20	15	10	2	
	УТГ св. 3	20	15	15	5	

школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	СС – 1	24	18	15	5	
	СС – 2	24	18	18	5	
	СС св. 2	24	18	18	5	
	ВСМ	24	18	18	5	
	Клубы/секции	15	15	7	5	
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Дети, юноши, юниоры	21		10	5	
	Молодежь	24		10	5	
	Взрослые	24		10	5	
Спортивные федерации, организации, организующи е соревнования п о военно-прикл адным и служебно-при кладным видам спорта, ведомственны е спортивные общества и общественны е объединения, центры	Дети, юноши, юниоры					
	Молодежь	21		10	5	
	Взрослые	24		10	5	

льных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Взрослые	6	4	4	4	8	4
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебным							

о-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

Виды соревнований	Обеспечение медалями							
	Дети		Юноши		Юниоры		Взрослые	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	36	134	36	134	36	134	36	134
Республиканские турниры	36	134	36	134	36	134	36	134
Официальные	36	134	36	134	36	134		134

областные соревнования							36	
Официальные республиканские соревнования	36	134	36	134	36	134	36	134
Международные соревнования	36	134	36	134	36	134	36	134

Женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями							
	Дети		Юноши		Юниоры		Взрослые	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	36	134	36	134	36	134	36	134
Республиканские турниры	36	134	36	134	36	134	36	134
Официальные областные соревнования	36	134	36	134	36	134	36	134
Официальные республиканские соревнования	36	134	36	134	36	134	36	134
Международные соревнования	36	134	36	134	36	134	36	134

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

Виды соревнований	Количество судей			
				Национальный спортивный

	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	10				
Областные турниры	7	3			
Республиканские турниры	5	3	2		
Официальные областные соревнования	8	2			
Официальные республиканские соревнования	3	5	3	2	2

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

1. Группа начальной подготовки (ГНП 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	50-64	Бег, спринты, кроссы; Прыжки через скакалку; Отжимания, подтягивания, приседания; Планки, скручивания, упражнения на пресс; Растяжка и элементы суставной гимнастики
Специальная физическая подготовка	18-23	Отработка ударов с нагрузкой (например, удары в лапы, броски, проход в ноги, мешок или с отягощениями); Спарринги и работа по технико-тактическим заданиям; Плиометрика (взрывные прыжки, рывковые движения); Упражнения на выносливость в раундовом режиме (например, "раунды по мешку" с высокой интенсивностью); Силовая работа с акцентом на специфические группы мышц (кор, плечевой пояс, ноги); Имитация боя с элементами усталости — "бой с тенью" под нагрузкой, круговые тренировки.
Техническая, тактическая подготовка	15-23	Бой с тенью; Работа на лапах и мешке; Работа в парах; Техника в клинче; Проход в ногу, борьба, Медленный спарринг (техника без силы)
		Анализ боев (видео); Техническо-тактические задания в

Теоретическая и психологическая подготовка	2-4	парах; Спарринги с ограничениями (например, только клинч); Имитация боя с разными стилями противников; Планирование раундов (отработка 1-го, 2-го, 3-го раунда с разной стратегией)
Инструкторская и судейская практика		
Всего	100 %	

2. Группа начальной подготовки (ГНП свыше 1 года обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	46-60	Бег, спринты, кроссы; Прыжки через скакалку; Отжимания, подтягивания, приседания; Планки, скручивания, упражнения на пресс; Растяжка и элементы суставной гимнастики
Специальная физическая подготовка	18-23	Отработка ударов с нагрузкой (например, удары в лапы, броски, проход в ноги, мешок или с отягощениями); Спарринги и работа по технико-тактическим заданиям; Плиометрика (взрывные прыжки, рывковые движения); Упражнения на выносливость в раундовом режиме (например, "раунды по мешку" с высокой интенсивностью); Силовая работа с акцентом на специфические группы мышц (кор, плечевой пояс, ноги); Имитация боя с элементами усталости — "бой с тенью" под нагрузкой, круговые тренировки.
Техническая, тактическая подготовка	20-28	Бой с тенью; Работа на лапах и мешке; Работа в парах; Техника в клинче; Проход в ногу, борьба, Медленный спарринг (техника без силы)
Теоретическая и психологическая подготовка	2-4	Анализ боев (видео); Техническо-тактические задания в парах; Спарринги с ограничениями (например, только клинч); Имитация боя с разными стилями противников; Планирование раундов (отработка 1-го, 2-го, 3-го раунда с разной стратегией)

Инструкторская и судейская практика		
Всего	100 %	

3. Учебно-тренировочная группа (УТГ 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	36-48	Бег, спринты, кроссы; Прыжки через скакалку; Отжимания, подтягивания, приседания; Планки, скручивания, упражнения на пресс; Растяжка и элементы суставной гимнастики
Специальная физическая подготовка	20-26	Отработка ударов с нагрузкой (например, удары в лапы, броски, проход в ноги, мешок или с отягощениями); Спарринги и работа по технико-тактическим заданиям; Плиометрика (взрывные прыжки, рывковые движения); Упражнения на выносливость в раундовом режиме (например, "раунды по мешку" с высокой интенсивностью); Силовая работа с акцентом на специфические группы мышц (кор, плечевой пояс, ноги); Имитация боя с элементами усталости — "бой с тенью" под нагрузкой, круговые тренировки.
Техническая, тактическая подготовка	24-30	Бой с тенью; Работа на лапах и мешке; Работа в парах; Техника в клинче; Проход в ногу, борьба, Медленный спарринг (техника без силы)
Теоретическая и психологическая подготовка	4-5	Анализ боев (видео); Техническо-тактические задания в парах; Спарринги с ограничениями (например, только клинч); Имитация боя с разными стилями противников; Планирование раундов (отработка 1-го, 2-го, 3-го раунда с разной стратегией)
Инструкторская и судейская практика	1-2	Ознакомление с правилами соревнований; участие в учебном судействе; самоконтроль за техникой.
Всего	100 %	

4. Учебно-тренировочная группа (УТГ 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Общая физическая подготовка	36-48	Бег, спринты, кроссы; Прыжки через скакалку; Отжимания, подтягивания, приседания; Планки, скручивания, упражнения на пресс; Растяжка и элементы суставной гимнастики
Специальная физическая подготовка	20-26	Отработка ударов с нагрузкой (например, удары в лапы, броски, проход в ноги, мешок или с отягощениями); Спарринги и работа по технико-тактическим заданиям; Плиометрика (взрывные прыжки, рывковые движения); Упражнения на выносливость в раундовом режиме (например, "раунды по мешку" с высокой интенсивностью); Силовая работа с акцентом на специфические группы мышц (кор, плечевой пояс, ноги); Имитация боя с элементами усталости — "бой с тенью" под нагрузкой, круговые тренировки.
Техническая, тактическая подготовка	24-30	Бой с тенью; Работа на лапах и мешке; Работа в парах; Техника в клинче; Проход в ногу, борьба, Медленный спарринг (техника без силы)
Теоретическая и психологическая подготовка	4-5	Анализ боев (видео); Техническо-тактические задания в парах; Спарринги с ограничениями (например, только клинч); Имитация боя с разными стилями противников; Планирование раундов (отработка 1-го, 2-го, 3-го раунда с разной стратегией)
Инструкторская и судейская практика	1-2	Ознакомление с правилами соревнований; участие в учебном судействе; самоконтроль за техникой.
Всего	100 %	

5. Учебно-тренировочная группа (УТГ 3 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	24-32	Бег, спринты, кроссы; Прыжки через скакалку; Отжимания, подтягивания, приседания; Планки, скручивания, упражнения на пресс; Растяжка и элементы суставной гимнастики

Специальная физическая подготовка	24-30	Отработка ударов с нагрузкой (например, удары в лапы, броски, проход в ноги, мешок или с отягощениями); Спарринги и работа по технико-тактическим заданиям; Плиометрика (взрывные прыжки, рывковые движения); Упражнения на выносливость в раундовом режиме (например, "раунды по мешку" с высокой интенсивностью); Силовая работа с акцентом на специфические группы мышц (кор, плечевой пояс, ноги); Имитация боя с элементами усталости — "бой с тенью" под нагрузкой, круговые тренировки.
Техническая, тактическая подготовка	32-42	Бой с тенью; Работа на лапах и мешке; Работа в парах; Техника в клинче; Проход в ногу, борьба, Медленный спарринг (техника без силы)
Теоретическая и психологическая подготовка	3-4	Анализ боев (видео); Техническо-тактические задания в парах; Спарринги с ограничениями (например, только клинч); Имитация боя с разными стилями противников; Планирование раундов (отработка 1-го, 2-го, 3-го раунда с разной стратегией)
Инструкторская и судейская практика	1-2	Ознакомление с правилами соревнований; участие в учебном судействе; самоконтроль за техникой.
Всего	100 %	

6. Учебно-тренировочная группа (УТГ свыше 3х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	24-32	Бег, спринты, кроссы; Прыжки через скакалку; Отжимания, подтягивания, приседания; Планки, скручивания, упражнения на пресс; Растяжка и элементы суставной гимнастики
		Отработка ударов с нагрузкой (например, удары в лапы, броски, проход в ноги, мешок или с отягощениями); Спарринги и работа по технико-тактическим заданиям; Плиометрика (взрывные прыжки, рывковые

Специальная физическая подготовка	24-30	движения); Упражнения на выносливость в раундовом режиме (например, "раунды по мешку" с высокой интенсивностью); Силовая работа с акцентом на специфические группы мышц (кор, плечевой пояс, ноги); Имитация боя с элементами усталости — "бой с тенью" под нагрузкой, круговые тренировки.
Техническая, тактическая подготовка	32-42	Бой с тенью; Работа на лапах и мешке; Работа в парах; Техника в клинче; Проход в ногу, борьба, Медленный спарринг (техника без силы)
Теоретическая и психологическая подготовка	3-4	Анализ боев (видео); Техническо-тактические задания в парах; Спарринги с ограничениями (например, только клинч); Имитация боя с разными стилями противников; Планирование раундов (отработка 1-го, 2-го, 3-го раунда с разной стратегией)
Инструкторская и судейская практика	3-4	Ознакомление с правилами соревнований; участие в учебном судействе; самоконтроль за техникой.
Всего	100 %	

7. Группа спортивного совершенствование (ГСС 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	20-23	Бег, спринты, кроссы; Прыжки через скакалку; Отжимания, подтягивания, приседания; Планки, скручивания, упражнения на пресс; Растяжка и элементы суставной гимнастики
Специальная физическая подготовка	23-29	Отработка ударов с нагрузкой (например, удары в лапы, броски, проход в ноги, мешок или с отягощениями); Спарринги и работа по технико-тактическим заданиям; Плиометрика (взрывные прыжки, рывковые движения); Упражнения на выносливость в раундовом режиме (например, "раунды по мешку" с высокой интенсивностью); Силовая работа с акцентом на специфические группы мышц (кор, плечевой пояс

		, ноги);Имитация боя с элементами усталости — "бой с тенью" под нагрузкой, круговые тренировки.
Техническая, тактическая подготовка	46-54	Бой с тенью; Работа на лапах и мешке; Работа в парах; Техника в клинче; Проход в ногу, борьба, Медленный спарринг (техника без силы)
Теоретическая и психологическая подготовка	2-3	Анализ боев (видео); Техническо-тактические задания в парах; Спарринги с ограничениями (например, только клинч); Имитация боя с разными стилями противников; Планирование раундов (отработка 1-го, 2-го, 3-го раунда с разной стратегией)
Инструкторская и судейская практика	2-3	Помощь тренерам младших групп; судейство контрольных стартов; аналитика тренировок.
Всего	100 %	

8. Группа спортивного совершенствование (ГСС 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	20-23	Бег, спринты, кроссы; Прыжки через скакалку; Отжимания, подтягивания, приседания; Планки, скручивания, упражнения на пресс; Растяжка и элементы суставной гимнастики
Специальная физическая подготовка	23-29	Отработка ударов с нагрузкой (например, удары в лапы, броски, проход в ноги, мешок или с отягощениями);Спарринги и работа по технико-тактическим заданиям; Плиометрика (взрывные прыжки, рывковые движения);Упражнения на выносливость в раундовом режиме (например, "раунды по мешку" с высокой интенсивностью);Силовая работа с акцентом на специфические группы мышц (кор, плечевой пояс , ноги);Имитация боя с элементами усталости — "бой с тенью" под нагрузкой, круговые тренировки.
Техническая, тактическая	46-54	Бой с тенью; Работа на лапах и мешке; Работа в парах; Техника в клинче; Проход в ногу, борьба,

подготовка		Медленный спарринг (техника без силы)
Теоретическая и психологическая подготовка	2-3	Анализ боев (видео); Техническо-тактические задания в парах; Спарринги с ограничениями (например, только клинч); Имитация боя с разными стилями противников; Планирование раундов (отработка 1-го, 2-го, 3-го раунда с разной стратегией)
Инструкторская и судейская практика	2-3	Помощь тренерам младших групп; судейство контрольных стартов; аналитика тренировок.
Всего	100 %	

9. Группа спортивного совершенствование (ГСС свыше 2х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	20-23	Бег, спринты, кроссы; Прыжки через скакалку; Отжимания, подтягивания, приседания; Планки, скручивания, упражнения на пресс; Растяжка и элементы суставной гимнастики
Специальная физическая подготовка	23-29	Отработка ударов с нагрузкой (например, удары в лапы, броски, проход в ноги, мешок или с отягощениями); Спарринги и работа по технико-тактическим заданиям; Плиометрика (взрывные прыжки, рывковые движения); Упражнения на выносливость в раундовом режиме (например, "раунды по мешку" с высокой интенсивностью); Силовая работа с акцентом на специфические группы мышц (кор, плечевой пояс, ноги); Имитация боя с элементами усталости — "бой с тенью" под нагрузкой, круговые тренировки.
Техническая, тактическая подготовка	46-54	Бой с тенью; Работа на лапах и мешке; Работа в парах; Техника в клинче; Проход в ногу, борьба, Медленный спарринг (техника без силы)
Теоретическая и	2-3	Анализ боев (видео); Техническо-тактические задания в парах; Спарринги с ограничениями (например, только клинч); Имитация боя с разными

психологическая подготовка		стилями противников; Планирование раундов (отработка 1-го, 2-го, 3-го раунда с разной стратегией)
Инструкторская и судейская практика	2-3	Помощь тренерам младших групп; судейство контрольных стартов; аналитика тренировок.
Всего	100 %	

10. Группа высшего спортивного мастерства (ГВС)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	18-22	Бег, спринты, кроссы; Прыжки через скакалку; Отжимания, подтягивания, приседания; Планки, скручивания, упражнения на пресс; Растяжка и элементы суставной гимнастики
Специальная физическая подготовка	19-24	Отработка ударов с нагрузкой (например, удары в лапы, броски, проход в ноги, мешок или с отягощениями); Спарринги и работа по технико-тактическим заданиям; Плиометрика (взрывные прыжки, рывковые движения); Упражнения на выносливость в раундовом режиме (например, "раунды по мешку" с высокой интенсивностью); Силовая работа с акцентом на специфические группы мышц (кор, плечевой пояс, ноги); Имитация боя с элементами усталости — "бой с тенью" под нагрузкой, круговые тренировки.
Техническая, тактическая подготовка	46-54	Бой с тенью; Работа на лапах и мешке; Работа в парах; Техника в клинче; Проход в ногу, борьба, Медленный спарринг (техника без силы)
Теоретическая и психологическая подготовка	2-3	Анализ боев (видео); Техническо-тактические задания в парах; Спарринги с ограничениями (например, только клинч); Имитация боя с разными стилями противников; Планирование раундов (отработка 1-го, 2-го, 3-го раунда с разной стратегией)
Инструкторская и судейская практика	2-3	Курсы и лицензирование; наставничество; проведение соревнований, аналитика.

Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчики	Оценка	Девочка	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Бег на 30 м	секунды	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			Более 7,3	0	Более 7,5	0	Более 6,7	0	Более 6,8	0
1.2	Челночный бег 3х10 м	секунды	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			Более 10,8	0	Более 11,3	0	Более 10,0	0	Более 10,9	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			Менее 115	0	Менее 110	0	Менее 120	0	Менее 110	0
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8	10	6	10	12	10	8	10
			5	5	5	5	10	5	6	5
			Менее 5	0	Менее 3	0	Менее 10	0	Менее 6	00
2.2.	Наклон вперед и заложен на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	10	+3	10	+4	10	+5	10
			+1	5	+2	5	+3	5	+4	5
			Менее +1	0	Менее +2	0	Менее +3	0	Менее +4	0

Для учебно-тренировочных групп

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
			5,5	10	5,8	10

1.1.	Бег на 30 м	секунды	6,0	5	6,3	5
			Более 6,0	0	Более 6,3	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	150	10	140	10
			140	5	130	5
			Менее 140	0	Менее 130	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	10	8	10
			8	5	5	5
			Менее 8	0	Менее 8	0
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4	10	+4	10
			+3	5	+3	5
			Менее +3	0	Менее +3	0
2.3.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	35	10	30	10
			30	5	25	5
			Менее 30	0	Менее 25	0

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп спортивного совершенствования

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			Более 6,0	0	Более 6,3	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	Секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Бег на 200 м	секунды	35	10	40	10
			40	5	45	5
			Более 40	0	Более 45	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
	Сгибание и разгибание		35	10	20	10
			30	5	25	5

2.1.	рук в упоре лежа на полу	количество раз	Менее 30	0	Менее 25	0
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	200	10	185	10
			190	5	175	5
			Менее 190	0	Менее 175	0
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	35	10	30	10
			30	5	25	5
			Менее 30	0	Менее 25	0

Для групп высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5	10	5,8	10
			5,2	5	5,5	5
			Более 5,2	0	Более 5,5	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Бег на 200 м	секунды	40	10	35	10
			35	5	40	5
			Более 35	0	Более 40	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	50	10	45	10
			45	5	40	5
			Менее 45	0	Менее 40	0
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	250	10	230	10
			230	5	215	5
			Менее 230	0	Менее 215	0
2.3.	Поднимание прямых ног из виса на перекладине до ее касания	количество раз	20	10	15	10
			15	5	10	5
			Менее 15	0	Менее 10	0
2.4.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	15	10	10	10
			10	5	8	5
			Менее 10	0	Менее 8	0

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных, не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

7. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

[illegible]

[illegible]

21	Ринг	комплект учебная группа	1	3	1	3	1	3	1	3	-	-

Обеспечение спортивной экипировкой

[illegible]

[illegible]

13	кс (кожа) на шнурках 10 унций (красного, синего цветов)	пара (2 штуки)	человек	-	-	1	1	1	6 месяцев	2	6 месяцев	-	-
14	Трусы тренировочные тайские (болоньевые)	штука	человек	-	-	1	1	1	6 месяцев	1	6 месяцев	1	1
15	Шлем защитный (красного, синего цветов)	штука	человек	-	-	2	2	2	6 месяцев	2	6 месяцев	-	-
16	Бандаж	штука	человек	-	-	2	2	2	2	2	2	-	-
17	Жгут резиновый	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
18	Грузики для рук	комплект	человек	1	2	1	2	1	2	1	1	-	-
19	Грузики для ног	комплект	человек	1	2	1	2	1	2	1	1	-	-

Приложение 75
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по футзалу

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов

. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по футболу.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	10	8	416
	НП – 2	8	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	10	18	936
	УТГ св. 3	10	20	1040
	СС – 1	6	24	1284
	СС – 2	6	26	1352
	СС св. 2	6	28	1456
	ВСМ	5	32	1664
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие централизованную подготовку команд по видам спорта (Республиканский	U-13	10	18	936
	U-15	10	20	1040
	U-17	6	28	1456

ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР) (Возрастные категории указываются согласно правилам международной федерации по виду спорта)	U-19	5	32	1664
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренними регламентом работы и правилами			

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	Примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2			7	1	
	УТГ – 1			7	1	
	УТГ – 2	10	10	10	1	
	УТГ – 3	10	10	10	1	
	УТГ св. 3	14	14	10	1	

школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	СС – 1	14	14	10	2	
	СС – 2	14	14	10	2	
	СС св. 2	16	14	14	2	
	ВСМ	16	16	14	2	
	Клубы/секции	16	16	14	2	
Организации, осуществляю щ и е централизова н н у ю подготовку команд по видам спорта(Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР) Возрастные категории указываются согласно правилам международн ой федерации по виду спорта	U-13	10	10	10	1	
	U-15	14	14	10	1	
	U-17	16	14	14	2	
	U-19	16	16	14	2	
Спортивные федерации, организации, организующи е соревнования п о военно-прикл адным и служебно-при кладным видам спорта ведомственны е спортивные общества и общественны е объединения, центры физической культуры, осуществляю						

щие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренними регламентом работы и правилами
Примечание: Предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов устанавливается без учета времени следования к месту проведения и обратно.	

3. Предельное количество утс и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организац ии	Этап подготовк и / возраст	Спортивные соревнования					Учебно-тренировочны е сборы	
		Междуна родные	Республик анские	Региональ ные	Городские и районные	У Т С к международным соревнованиям	УТС к республик анским соревнова ниям	
Организац ии, в которых осуществл яется учебно-тр енировочн ы й процесс (спортивны е школы, спортивны е клубы всех видов , спортивны е секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	1	1	0	0	
	УТГ – 1	0	1	2	3	0	1	
	УТГ – 2	1	2	2	3	1	2	
	УТГ – 3	1	2	2	3	1	2	
	УТГ св. 3	1	3	2	3	1	3	
	СС – 1	2	3	2	3	2	3	
	СС – 2	2	3	2	2	2	3	
	СС св. 2	3	4	2	2	3	4	
	ВСМ	3	4	2	3	3	4	
Школы-ин тернаты-к олледжи Организац ии, осущест вляющие централиз ованную подготовк у команд по видам спорта (Республик анский ДРС, ЦОП , ЦСП, тренирово чны е	На всех этапах							
	U-13	1	2	2	3	1	2	
	U-15	1	3	2	3	1	3	
	U-17	3	4	2	2	3	4	
	U-19	3	4	2	3	3	4	

центры, Управления и или местные ДРС, ЦПОР) (Возрастные категории указывают с я согласно правилам международной федерации по виду спорта)	
Федерации, организации и организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные общества и общественные объединения, центры осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренними регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов зачисленных в контингент нескольких организации в совокупности не должно превышать лимиты предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

Виды соревно ваний	Обеспечение медалями									
	U-11		U-13		U-15		U-17		U-19	
										Кол-во медалей
Областны е турниры	3	60	3	60	3	60	3	60	3	60
Республиканские турниры	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75
Официальные областные соревнования	3	60	3	60	3	60	3	60	3	60
Официальные республиканские соревнования	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75
Международные соревнования	3	90	3	90	3	90	3	90	3	90

Женщины

[illegible]

ы е соревно вания	3	60	3	60	3	60	3	60	3	60
Официа льные республ икански е соревно вания	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75
Междун ародные соревно вания	3	90	3	90	3	90	3	90	3	90

Официальные соревнования – Чемпионат области, Чемпионат Республики, Спартакиада РК, Молодежные игры

Разыгрываемые комплекты и количество медалей на Официальных соревнованиях должно соответствовать комплектам и количеству медалей разыгрываемых на чемпионатах мира по возрастам (по виду спорта, дисциплинам).

Чемпионат Республики должен проводится один раз в год по каждому возрасту (согласно возрастным категориям Международной федерации)

5. Требования к судейскому составу обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	5	3	1	-	-
Областные турниры	15	10	3	1	1
Республикански е турниры	300	50	15	5	3
Официальные областные соревнования	15	10	3	1	3
Официальные республикански е соревнования	300	50	15	5	3

Официальные областные соревнования – Чемпионат области, областные спартакиады и молодежные игры Официальные республиканские соревнования – Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		

Физическая (всего). Из них:	45	Всестороннее физическое развитие, развитие ловкости, координации, скорости через игры и эстафеты. Приоритет - ловкость, координация, скорость. Упражнения для улучшения специфических навыков футзала.
ОФП	33	
СФП	12	
Техническая	40	Освоение базовых ударов, дриблинга, передач, позиционирования.
Тактическая	10	Простые игровые комбинации, понимание основ игры.
Теоретическая	5	Физическая культура и спорт в казахстане. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Теоретические основы выполнения технических элементов.
Психологическая	-	-
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	40	Развитие гибкости, ловкости, двигательнo-координационных способностей. Подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения . Прыжки на скакалках, на координационной лестнице.
ОФП	28	
СФП	12	
Техническая	45	Совершенствование техники ударов, передач, дриблинга.
Тактическая	10	Изучение игровых комбинаций, тактических схем.
Теоретическая	4	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Воспитание нравственных качеств спортсмена.
Психологическая	1	Развитие интереса к спорту, мотивация.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	35	Общеразвивающая программа, совершенствование ловкости и координации через игры с мячом
ОФП	24	
СФП	11	
Техническая	45	Совершенствование техники ударов, освоение подач, завершающих ударов.
Тактическая	11	Основы тактики игры. Изучение простых комбинаций.
Теоретическая	5	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Основы выполнения техники. Правила соревнований.
Психологическая	3	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач.
Инструкторская и судейская Практика	1	Овладение терминологией футзала, применение на занятиях.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	34	Укрепление здоровья, развитие координации и выносливости.
ОФП		Упражнения для улучшения общей физической подготовки.
СФП	12	Упражнения для улучшения специфических навыков футзала.
Техническая	43	Совершенствование технических элементов, ударов. Совершенствование игры в защите.
Тактическая	12	Совершенствование различных тактических комбинаций. Формирование индивидуального стиля игры.
Теоретическая	5	Основные тенденции развития футзала в казахстане и мире. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки. Роль физической и специальной подготовки спортсмена.
Психологическая	5	Обучение приемам самоконтроля, управление предстартовым состоянием.

Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков и умений по организации учебно-тренировочного занятия. Совершенствование умений для проведения разминки в группе. Участие в судействе городских соревнований в роли судьи.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	30	Развитие быстроты и реакции.
ОФП	20	Игры на развитие скорости. Тренировка силы, с использованием веса тела.
СФП	10	Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости. Упражнения для улучшения специфических навыков футзала.
Техническая	43	Совершенствование техники ударов, борьба со скованностью, хлесткость ударов.
Тактическая	15	Совершенствование тактических комбинаций. Развитие тактического мышления.
Теоретическая	6	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Основы тактики и тактическая подготовка.
Психологическая	5	Совершенствование свойств личности, устойчивость к нагрузкам.
Инструкторская и судейская Практика	1	Определение и исправление ошибок, развитие организационных способностей.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	22	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости. Увеличение роли специальной физической подготовки.
ОФП	9	
СФП	13	
Техническая	32	Повторение материала предыдущего этапа подготовки.

		Совершенствование приемов, передач, ударов.
Тактическая	32	Совершенствование тактических комбинаций. Моделирование игровых ситуаций.
Теоретическая	7	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Техничко-тактическая подготовка. Установка на игру и разбор результатов игры.
Психологическая	6	Развитие морально-волевых качеств, саморегуляция состояний .
Инструкторская и судейская Практика	1	Привитие навыков организации занятий, судейство соревнований.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости и быстрой силы. Применение легких утяжелений. Увеличение роли специальной физической подготовки. Упражнения для улучшения специфических навыков футзала.
ОФП	12	
СФП	12	
Техническая	42	Работа над повышением точности, стабильности и быстроты передач и ударов.
Тактическая	22	Составление тактических планов игр с конкретными противниками разных стилей.
Теоретическая	6	Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор игр, разработка тактических комбинаций. Установка на игру и разбор результатов игры.
Психологическая	5	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.

Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно составлять план тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Проведение анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, судьи-хронометриста, секретаря турнира.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и игровой выносливости.
ОФП	10	
СФП	14	
Техническая	38	Индивидуализация подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений.
Тактическая	26	Тренировочные игры на счет, с выполнением тактических установок тренера.
Теоретическая	6	Общая и специальная психологическая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Тактический разбор игр, разработка тактических комбинаций. Установка на игру и разбор результатов игры
Психологическая	5	Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.
Инструкторская и судейская		Умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализа тренировочных и соревновательных нагрузок.

Практика	1	Участие в судействе игр в качестве главного судьи, секретаря, судьи хронометриста, главного судьи соревнований.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	22	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и игровой выносливости. Рост доли специальной физической подготовки для футзала.
ОФП	9	
СФП	13	
Техническая	32	Совершенствование арсенала технических приемов.
Тактическая	32	Составление тактических планов с конкретными противниками разных стилей.
Теоретическая	7	Общая и специальная психологическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Тактический разбор игр, разработка тактических комбинаций. Установка на игру и разбор результатов игры.
Психологическая	6	Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов
Инструкторская и судейская Практика	1	Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, секретаря, судьи хронометриста, главного судьи соревнований.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	20	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки, как базы для совершенствования игры.
ОФП	8	
СФП	12	

Техническая	32	Развитие индивидуального командного стиля игры. Совершенствование комбинаций..
Тактическая	34	Составление тактических планов с конкретными противниками разных стилей.
Теоретическая	7	Основные тенденции развития настольного футзала в казахстане и мире. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор игр, разработка тактических комбинаций. Установка на игру и разбор результатов игры
Психологическая	6	Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать.
Инструкторская и судейская Практика	1	Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами. Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и приемов . Овладение основными правилами соревнований, формат проведения , ведения протоколов соревнований.
Всего	100 %	

Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Возраст / Этап	Физическая (%)	Техническая (%)	Тактическая (%)	Теоретическая (%)	Психологическая (%)	Инструкторская практика (%)	Судейская практика (%)	Содержание работ
НП-1	50	30	5	10	5	0	0	ОФП, базовые технические элементы, игровая мотивация
НП-2	45	35	5	10	5	0	0	ОФП + СФП, владение мячом, простая игра 3х3

УТГ-1	40	35	10	10	5	0	0	СФП, базовая тактика, индивиду альная техника
УТГ-2	35	35	15	10	5	0	0	Командно е взаимодей ствие, тактическ и е упражнен ия
УТГ-3	30	35	20	10	5	0	0	Развитие позиций, принципы обороны и атаки
УТГ >3	30	30	25	10	5	0	0	Сложные тактическ ие схемы, роль лидеров
СС-1	25	30	25	10	5	3	2	Игровая дисциплин а, оценка решений, судейство
СС-2	20	30	30	10	5	3	2	Тактика на уровне сборной, анализ игры
СС >2	20	25	30	10	5	5	5	Подготовк а к соревнова ниям высокого уровня
ВСМ	15	25	30	10	5	7.5	7.5	Совершен ствование всех компонент ов, тренерская база

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Описание

1. Бег 30 м: старт с места, фиксируется время
2. Прыжок в длину с места: отталкивание с двух ног
3. Подтягивания (мальчики): полное разгибание, подбородок выше перекладины
Пресс за 30 сек (девочки): подъем туловища из положения лежа
4. Дриблинг 20 м: ведение мяча змейкой или прямолинейно
5. Пас в цель: 10 передач в квадрат 1×1 м с 10 м
6. Удар по воротам: 10 ударов в створ/зону

Оценка

1. Результат ниже удовлетворительного – 0 баллов
2. Удовлетворительный результат – 5 баллов
3. Хороший результат – 10 баллов

Для групп начальной подготовки

дальности на кабелей подготовки										
№	Упражнения	Единица измерения	Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчики	Оценка	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Бег на 30 м	секунды	6,0	10	6,4	10	5,7	10	6,0	10
			6,5	5	6,9	5	6,0	5	6,4	5
			Более 6,5	0	Более 7,0	0	Более 6,0	0	Более 6,4	0
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1.	Вис на перекладине на двух руках	секунды	30,0	10	25,0	10	35,0		30,0	

Для учебно-тренировочных групп -1

№	Название норматива	Единица	Мальчики (высокий / норма / не сдал)	Оценка (М)	Девочки (высокий / норма / не сдала)	Оценка (Д)
1	Бег 30 м	сек	5.3 5.6 5.8	10 5 0	5.8 6.1 6.3	10 5 0
2	Прыжок в длину	см	170.0 150.0 130.0	10 5 0	150.0 130.0 110.0	10 5 0
3	Подтягивания Пресс (дев)	раз	≥ 7 5–6 < 5	10 5 0	≥ 20 15–19 < 15	10 5 0
4	Дриблинг 20 м	сек	9.8 10.2 10.5	10 5 0	10.3 10.7 11.0	10 5 0
5	Пас в цель (10)	раз	6-10 3-5 0-2	10 5 0	5-10 2-4 0-1	10 5 0
6	Удары по воротам	раз	6–10 3–5 0–2	10 5 0	5–10 2–4 0–1	10 5 0

Для учебно-тренировочных групп -2

№	Название норматива	Единица	Мальчики (высокий / норма / не сдал)	Оценка (М)	Девочки (высокий / норма / не сдала)	Оценка (Д)
1	Бег 30 м	сек	5.2 5.5 5.8	10 5 0	5.7 6.0 6.3	10 5 0
2	Прыжок в длину	см	180.0 160.0 140.0	10 5 0	160.0 140.0 120.0	10 5 0
3	Подтягивания Пресс (дев)	раз	≥ 8 6–7 < 6	10 5 0	≥ 22 17–21 < 17	10 5 0
4	Дриблинг 20 м	сек	9.7 10.0 10.3	10 5 0	10.2 10.5 10.8	10 5 0
5	Пас в цель (10)	раз	7-10 4-6 0-3	10 5 0	6-10 3-5 0-2	10 5 0
6	Удары по воротам	раз	7-10 4-6 0-3	10 5 0	6-10 3-5 0-2	10 5 0

Для учебно-тренировочных групп -3

№	Название норматива	Единица	Мальчики (высокий / норма / не сдал)	Оценка (М)	Девочки (высокий / норма / не сдала)	Оценка (Д)
1	Бег 30 м	сек	5.1 5.4 5.7	10 5 0	5.6 5.9 6.2	10 5 0
2	Прыжок в длину	см	190.0 170.0 150.0	10 5 0	170.0 150.0 130.0	10 5 0
3	Подтягивания Пресс (дев)	раз	≥ 9 7–8 < 7	10 5 0	≥ 25 20–24 < 20	10 5 0
4	Дриблинг 20 м	сек	9.5 9.8 10.1	10 5 0	10.0 10.3 10.6	10 5 0
5	Пас в цель (10)	раз	7-10 5-7 0-4	10 5 0	6-10 4-5 0-3	10 5 0
6	Удары по воротам	раз	7-10 5-6 0-4	10 5 0	6-10 4-5 0-3	10 5 0

Для учебно-тренировочных групп – свыше 3

№	Название норматива	Единица	Мальчики (высокий / норма / не сдал)	Оценка (М)	Девочки (высокий / норма / не сдала)	Оценка (Д)
11	Бег 30 м	сек	5.0 5.3 5.6	10 5 0	5.5 5.8 6.1	10 5 0
2	Прыжок в длину	см	195.0 175.0 155.0	10 5 0	175.0 155.0 135.0	10 5 0
3	Подтягивания Пресс (дев)	раз	≥ 10 8–9 < 8	10 5 0	≥ 28 22–27 < 22	10 5 0
4	Дриблинг 20 м	сек	9.2 9.6 9.9	10 5 0	9.7 10.0 10.3	10 5 0
5	Пас в цель (10)	раз	8-10 5-7 0-4	10 5 0	7-10 4-6 0-3	10 5 0
6	Удары по воротам	раз	8-10 5-7 0-4	10 5 0	7-10 4-6 0-3	10 5 0

Для групп спортивного совершенствования - 1

№	Название норматива	Единица	Мальчики (высокий / норма / не сдал)	Оценка (М)	Девочки (высокий / норма / не сдала)	Оценка (Д)
1	Бег 30 м	сек	4.9 5.2 5.5	10 5 0	5.4 5.7 6.0	10 5 0
2	Прыжок в длину	см	200.0 180.0 160.0	10 5 0	180.0 160.0 140.0	10 5 0
3	Подтягивания Пресс (дев)	раз	≥ 11 9–10 < 9	10 5 0	≥ 30 25–29 < 25	10 5 0
4	Дриблинг 20 м	сек	9.2 9.5 9.8	10 5 0	9.6 9.9 10.2	10 5 0
5	Пас в цель (10)	раз	8-10 5-7 0-4	10 5 0	7-10 4-6 0-3	10 5 0
6	Удары по воротам	раз	9-10 6-8 0-5	10 5 0	8-10 5-7 0-4	10 5 0

Для групп спортивного совершенствования - 2

№	Название норматива	Единица	Мальчики (высокий / норма / не сдал)	Оценка (М)	Девочки (высокий / норма / не сдала)	Оценка (Д)
1	Бег 30 м	сек	4.8 5.1 5.35	10 5 0	5.3 5.6 5.8	10 5 0
2	Прыжок в длину	см	205.0 185.0 165.0	10 5 0	185.0 165.0 145.0	10 5 0
3	Подтягивания Пресс (дев)	раз	≥ 12 10–11 < 10	10 5 0	≥ 32 27–31 < 27	10 5 0
4	Дриблинг 20 м	сек	8.8 9.2 9.5	10 5 0	9.2 9.6 9.9	10 5 0
5	Пас в цель (10)	раз	9-10 6-8 0-5	10 5 0	8-10 6-7 0-5	10 5 0
6	Удары по воротам	раз	9-10 7-8 0-6	10 5 0	8-10 6-7 0-5	10 5 0

Для групп спортивного совершенствования – св 2

№	Название норматива	Единица	Мальчики (высокий / норма / не сдал)	Оценка (М)	Девочки (высокий / норма / не сдала)	Оценка (Д)
1	Бег 30 м	сек	4.7 5.0 5.3	10 5 0	5.2 5.5 5.8	10 5 0
2	Прыжок в длину	см	210.0 190.0 170.0	10 5 0	190.0 170.0 150.0	10 5 0
3	Подтягивания Пресс (дев)	раз	≥ 13 11–12 < 11	10 5 0	≥ 35 30–34 < 30	10 5 0
4	Дриблинг 20 м	сек	8.7 9.0 9.3	10 5 0	9.2 9.5 9.8	10 5 0
5	Пас в цель (10)	раз	9-10 7-8 0-6	10 5 0	8-10 6-7 0-5	10 5 0

6	Удары по воротам	раз	9-10 7-8 0-6	10 5 0	8-10 6-7 0-5	10 5 0

Для групп высшего спортивного мастерства

№	Название норматива	Единица	Мальчики (высокий / норма / не сдал)	Оценка (М)	Девочки (высокий / норма / не сдала)	Оценка (Д)
1	Бег 30 м	сек	4.5 4.8 5.1	10 5 0	5.0 5.3 5.6	10 5 0
2	Прыжок в длину	см	220.0 200.0 180.0	10 5 0	190.0 170.0 150.0	10 5 0
3	Подтягивания Пресс (дев)	раз	≥ 14 12–13 < 12	10 5 0	≥ 40 35–39 < 35	10 5 0
4	Дриблинг 20 м	сек	8.2 8.5 8.8	10 5 0	8.7 9.0 9.3	10 5 0
5	Пас в цель (10)	раз	9-10 7-8 0-6	10 5 0	8-10 6-7 0-5	10 5 0
6	Удары по воротам	раз	10 8-9 0-7	10 5 0	9-10 7-8 0-6	10 5 0

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Футзальные мячи	шт.	20
2	Футзальные ворота переносные	компл.	2
3	Разметочные фишки	шт.	50
4	Стойки для слаломов (конусы высокие)	шт.	10
5	Лестница координационная	шт.	3
6	Медицинская аптечка	компл.	1
7	Манишки (разных цветов)	шт.	25

Примечание: количество наименований представлено из расчета на одну команду

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Игровая форма (1-й цвет)	компл.	20
2	Игровая форма (2-й цвет)	компл.	20
3	Вратарская форма (1-й цвет)	компл.	2
4	Вратарская форма (2-й цвет)	компл.	2
5	Костюм спортивный (парадный)	компл.	22

6	Спортивная обувь (пара футзалки)	пара	22
7	Щитки футбольные	пара	22
8	Тренировочная форма (1-й цвет)	компл.	22
9	Тренировочная форма (2-й цвет)	компл.	22
10	Сумка спортивная	шт.	22
11	Куртка теплая	шт.	22
12	Костюм тренировочный	компл.	22
13	Шапка или кепка	шт.	22

Примечание: количество наименований представлено из расчета на одну команду

Приложение 76
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по шахматам

Пояснительная записка: Национальный стандарт спортивной подготовки по шахматам

Общие положения: Настоящий проект стандарта спортивной подготовки по шахматам разработан для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) Республики Казахстан в соответствии с типовым проектом национального стандарта спортивной подготовки, утвержденным приказами Министерства культуры и спорта РК № 106 от 22.11.2014, № 179 от 14.05.2015 и № 273 от 21.09.2022. Стандарт учитывает специфику шахмат как вида спорта и устанавливает единые требования к группам подготовки юных шахматистов (возраст 5–18 лет), учебно-тренировочному процессу, нормативам спортивной подготовки, системе перевода спортсменов между группами, содержанию тренировок и материально-техническому обеспечению. Учебный год в спортивной школе начинается 1 сентября и включает 52 недели тренировочного процесса (с учетом сборов, соревнований и каникул).

Группы спортивной подготовки по возрастным категориям

Подготовка шахматистов в ДЮСШ разделяется на группы, соответствующие возрасту и спортивному уровню учащихся. Каждая группа имеет свои задачи и длительность. Возрастные группы охватывают детей от 5 до 18 лет с разбивкой по категориям: до 6 лет, до 8 лет, до 10 лет, до 12 лет, до 14 лет, до 16 лет, до 18 лет. Ниже приведены основные группы подготовки и соответствующие им возрастные диапазоны :

- Группа начальной подготовки (ГПН): возраст ~5–9 лет. Длительность обучения в группе – 1–3 года. На данном этапе дети осваивают правила шахмат, основы игры и

развивают интерес к спорту. Занятия носят общефизический и учебно-игровой характер: укрепляется внимание, память, формируется базовое понимание тактики. Группы начальной подготовки обычно делятся по подгруппам: ГНП 1-го года обучения (новички, ~5–7 лет) и ГНП свыше 1 года (продолжающие, ~7–9 лет).

- Группа учебно-тренировочной подготовки (УТГ): возраст ~10–13 лет, длительность – ~2 года (4-й и 5-й годы обучения). На этом этапе группы комплектуются из успешно прошедших ГПН. Цель – специализация в шахматах, углубление тактической и стратегической подготовки. Юные шахматисты изучают дебюты, основные миттельшпильные планы, простейшие эндшпили, отрабатывают умение применять знания на практике. Группа делится на УТГ 1-го года (обычно ~10–11 лет) и УТГ 2-го года (12–13 лет), возможно продление УТГ свыше 2 лет при необходимости.

- Группа спортивного совершенствования (ГСС): возраст ~14–17 лет, длительность – 3–4 года. Группы формируются из шахматистов, прошедших УТГ и выполнивших установленные контрольные нормативы. Цель этапа – подготовка резерва для молодежных сборных команд РК, достижение высоких спортивных результатов. На этом этапе углубляется дебютно-теоретическая подготовка, изучаются сложные стратегии, проводится анализ партий и систематическое участие в соревнованиях высокого уровня (первенства РК, международные турниры). Этап может подразделяться на ЭСС 1-го года (обычно ~14–15 лет), ЭСС 2-го года (16–17 лет) и при необходимости ЭСС свыше 2 лет.

- Группа высшего спортивного мастерства (ГВСМ): старшие юниоры (~16 лет и старше). Как правило, к 16 годам лучшие воспитанники ДЮСШ переходят в группы высшего спортивного мастерства спортивных школ или центры олимпийского резерва. Однако в рамках ДЮСШ данный этап может быть представлен для спортсменов 18 лет, выполнивших норматив кандидата в мастера спорта и входящих в состав юношеской сборной. Цель этапа – достижение спортивных званий (мастер спорта и выше) и подготовка к выступлениям за национальные сборные. (Примечание: Формально ЭВСМ в ДЮСШ охватывает возраст 18–20 лет, но основная деятельность спортсменов старше 18 лет осуществляется в ШВСМ и др. организациях.)

Каждый этап подготовки имеет четкие критерии зачисления и перевода, которые опираются на возрастные требования, спортивные разряды и результаты выполнения нормативов. Прием в группы начальной подготовки по шахматам допускается с 5 лет (при достаточном психофизиологическом развитии ребенка для обучения шахматам). Рекомендуемый возраст начала систематических занятий – 5–6 лет, что соответствует международной практике начального обучения шахмат. Верхний предел возраста для пребывания в ДЮСШ – 16–17 лет; далее спортсмены переводятся в организации высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные сборы (УТС) и соревнования

Продолжительность УТС: Учебно-тренировочные сборы являются неотъемлемой частью подготовки шахматистов, особенно на этапах углубленной подготовки. В соответствии с приказом № 179 Минспорта РК максимальная длительность сборов устанавливается централизованно и не включает время в пути до места проведения. Как правило, для юных шахматистов применяются следующие ограничения по продолжительности одного сбора:

- На этапе начальной подготовки: до 7 дней (неделя) за сбор, с целью создания комфортных условий для самых маленьких спортсменов.
- На этапе учебно-тренировочных групп: до 10 дней за сбор. В этом возрасте дети уже способны продуктивно заниматься на более длительных сборах, однако продолжительность ограничивается ~10 днями во избежание утомления.
- На этапе спортивного совершенствования: до 14 дней за сбор. Подростки 14–17 лет могут проходить двухнедельные сборы, приближенные по режиму к сборам взрослых спортсменов. В отдельных случаях (подготовка к первенству Республики или международному турниру) продолжительность УТС может быть увеличена до 18 дней.
- Для этапа высшего мастерства (18-летние спортсмены): допускаются сборы продолжительностью до 18 дней, а в рамках подготовки к республиканским чемпионатам – вплоть до 21 дня, согласно нормативам для команд РК. Однако такие длительные сборы проводятся под контролем тренерского штаба и медиков.

Примечание: Предельные сроки УТС регламентируются Приказом № 179. Указанные значения (7, 10, 14, 18 дней) являются рекомендуемыми максимальными длительностями для соответствующих этапов подготовки шахматистов. Фактическая длительность каждого сбора определяется программой подготовки и состоянием спортсменов. Все сборы планируются на каникулярное время или с разрешения образовательных организаций, чтобы не наносить ущерб обучению в школе.

Количество УТС и соревнований в году: В целях предотвращения перегрузки устанавливается предельное число учебно-тренировочных сборов и официальных соревнований на одного спортсмена в течение учебного года. При этом учитываются все выезды, даже если спортсмен тренируется в нескольких организациях, суммарно они не должны превышать норматив для его этапа. Рекомендуемые ограничения:

- Группа начальной подготовки: не более 2 УТС в год (например, летний и зимний сборы по ~5–7 дней) и участие не более чем в 4 соревнованиях в год. Для детей до 9 лет приоритет – обучение и локальные турниры; слишком частые соревнования не проводятся.
- Группа учебно-тренировочный: до 3 УТС в год и 5–6 соревнований в год. Юные шахматисты 10–13 лет могут участвовать в городских и областных первенствах (до 1 раз в 2 месяца). Количество соревнований постепенно увеличивается, включая классические турниры, быстрые шахматы и командные лиги.

- Группа спортивного совершенствования: до 6 УТС в год и 8–10 соревнований в год. Шахматисты 14–17 лет активно соревнуются: обязательны участия в чемпионатах/первенствах РК по своему возрасту, возможны международные турниры. Тренировочные сборы проводятся перед главными стартами (первенство РК, азиатские игры школьников и т.д.) и могут быть чаще (ежеквартально).

- Группа высшего мастерства: до 8 сборов и до 12 соревнований в год (для 18-летних в системе ДЮСШ). На этом уровне спортсмены входят в юниорскую сборную, выезжают на международные соревнования, потому количество стартов и сборов максимально допустимое. В совокупности дни, проведенные на сборах и соревнованиях, не должны превышать установленных годовых лимитов.

Примечание: Соревнования для целей настоящего стандарта включают официальные турниры, первенства, чемпионаты и спартакиады, предусмотренные календарным планом. Товарищеские матчи и внутренние турниры школы могут проводиться дополнительно, не считаясь в лимит официальных стартов. Каждый ДЮСШ составляет свой календарный план соревнований, согласованный с местной федерацией шахмат и органами спорта.

Нормативы общей и специальной подготовки

Для каждого этапа разработаны контрольные нормативы общей физической и специальной шахматной подготовки, которые служат критериями зачисления и перевода спортсменов между группами. Нормативы адаптированы к специфике шахмат и охватывают тактико-технические навыки, теоретические знания, психическую выносливость, а также общую физическую готовность (в объеме, необходимом для поддержания здоровья и работоспособности шахматиста).

Общая подготовка в шахматах включает развитие концентрации, памяти, умения длительно работать сидя, стрессоустойчивость, а также поддержание общего уровня физического здоровья. Специальная подготовка – непосредственно шахматные навыки: расчет вариантов, тактика, стратегия, дебютная теория, эндшпильная техника, контроль времени и т.д. Ниже перечислены примеры нормативов и тестов по этапам:

- Группа начальной подготовки (до 9 лет): Общие навыки: умение соблюдать дисциплину на занятиях, усидчивость в течение 30–45 минут, выполнение простых физических упражнений (разминка, гимнастика для осанки). Специальные навыки: знание правил игры (ходы фигур, рокировка, взятие на проходе), шахматной нотации, решение элементарных тактических задач (мат в 1 ход) – не менее 70% правильных решений от предложенного объема; сыграть тренировочную партию с контролем времени 10 минут на партию без превышения времени. Критерий перевода в УТГ: среднегодовой рейтинг за последний год обучения не ниже 1600 у мальчиков, 1400 у девочек.

- Группа учебно-тренировочный (10–13 лет): Общие: норматива по общей физподготовке (легкий бег на 1 км, упражнения для укрепления осанки и рук), умение

выдерживать 2–3 часа занятий (с перерывами). Специальные: решение тактических комбинаций на мат в 2 хода (например, 10 задач за 15 минут с правильностью $\geq 70\%$), знание основных дебютных принципов и 5–6 распространенных дебютных вариантов, окончаний король и пешка против короля и др.; умение вести запись партий полностью; навык игры с часами (контроль классический 30 мин + 10 с/ход) – не просрочить время в учебной партии при сделанных ≥ 30 ходах. Критерий перевода в ЭСС: среднегодовой рейтинг за последний год обучения не ниже 1900 у мальчиков, 1700 у девочек.

- Группа спортивного совершенствования (14–17 лет): Общие: достаточный уровень выносливости для участия в многочасовых турах (умение играть 4–5 часовые партии), прохождение ежегодного медицинского осмотра, психологическая устойчивость (тесты на стрессоустойчивость). Специальные: решение комплексных задач на тактику и стратегию (например, этюды, многоходовые комбинации) – не менее 50% правильных решений в сложных тестах; знание теории шахмат: основных классических партий, окончаний (ладейные, ферзевые, разноцветные слоны и пр.), типовых позиций; турнирные показатели: наличие опыта участия в республиканских первенствах. Критерий перевода на Группу высшего мастерства: среднегодовой рейтинг за последний год обучения не ниже 2100 у мальчиков, 1900 у девочек.

- Группа высшего спортивного мастерства (18 лет, юниоры): Общие: высокий уровень общей работоспособности, готовность к интенсивному графику (частые соревнования, сборы), выполнение требований антидопинговых правил и режима спортсмена. Специальные: наличие звания КМС (как минимум) или выше; стабильный рейтинг FIDE (международный) порядка 2100+ для юношей/1900+ для девушек; опыт участия в международных турнирах. На этом этапе основные нормативы связаны с соревновательными результатами: для продолжения спортивной карьеры необходимо выполнить норматив мастера спорта РК или завоевать медали на чемпионатах РК среди юниоров. Дальнейшая подготовка регламентируется индивидуальными планами и требованию национальной федерации.

Все нормативы пересматриваются и утверждаются федерацией шахмат и методическим советом школы. Важно: нормативы должны быть информативными для данного вида спорта – то есть отражать именно те навыки, которые критически важны для успеха в шахматах. Выполнение нормативов фиксируется в личной карточке спортсмена (заводится на каждого ученика по установленной форме).

Содержание учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочные занятия по шахматам строятся на основе комплексной подготовки, включающей пять основных видов подготовки: физическую, тактическую (техничко-тактическую), теоретическую, психологическую и соревновательную. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки дифференцируется в зависимости от этапа – от групп начальной подготовки до групп

высшего спортивного мастерства. Ниже представлено ориентировочное соотношение (в процентах от общего объема занятий) различных видов подготовки на каждом этапе:

Вид подготовки	Группа начальной подготовки (до 9 лет)	Учебно-тренировочный этап (10–13 лет)	Группа Спортивного совершенствования (14–17 лет)	Высшего спортивного мастерства (18 лет)
Физическая	15 % (общеразвивающие упражнения, подвижные игры)	10 % (общефизическая подготовка, коррекция осанки)	5% (общая физподготовка для выносливости)	5% (поддержание формы)
Тактическая	25% (комбинации на 1–2 хода, основы тактики)	30% (разбор комбинаций, тактические позиции)	25% (глубокий тактический разбор, этюды)	20% (высший уровень тактики, анализ вариантов)
Теоретическая	20% (правила, азы дебюта, простые эндшпили)	25% (дебютная теория, типовые эндшпили)	30% (дебютный репертуар, стратегия, классика)	30% (анализ партий, дебютная подготовка)
Психологическая	10% (игровые упражнения на внимание)	10% (обучение концентрации, управление эмоциями)	10 % (стресс-менеджмент, психотренинги)	10 % (психологическая устойчивость в соревнованиях)
Соревновательная	30% (учебные партии, внутренние турниры)	25% (регулярные практические партии, спарринги)	30% (участие в официальных соревнованиях)	35% (турниры высокого уровня, спарринги с мастерами)

Таблица: Примерное распределение видов подготовки по группам. На начальном этапе более 1/3 времени уделяется практической игре и простым соревнованиям (30% соревновательной практики) для поддержания интереса детей, значительная доля – физическим играм (15%) и развитию базовых тактических навыков (25%). По мере взросления доля физической подготовки снижается (до 5%), уступая место глубокому изучению шахматной теории и стратегии (теоретическая подготовка возрастает с 20% до 30%). Тактика остается важной на всех этапах (~20–30%). Психологическая подготовка держится ~10%: включает тренинги по концентрации, устойчивости к стрессу (особенно на старших этапах, когда соревнования становятся напряженнее). Соревновательная практика растет с ~25–30% на среднем этапе до 35% на уровне высшего мастерства, поскольку для опытных шахматистов участие в турнирах – главный способ повышения мастерства.

Программа подготовки гибко распределяет содержание по годам обучения в рамках каждой группы. Например, в ГНП (начальной подготовке) первый год больше внимания правилам и игре без часов, второй год – введение часов и участие в детских турнирах. В УТГ первый год – укрепление тактики и дебютных основ, второй – первые серьезные турниры и расширение дебютного репертуара. В ЭСС планируется индивидуализация подготовки: анализ собственных партий, проработка дебютов под стиль игрока, психологические консультации перед важными стартами. На этапе

ВССМ обучение идет по индивидуальным планам под руководством опытных тренеров, акцент на устранение слабых мест в игре спортсмена, подготовку к выполнению звания мастера спорта.

Кроме основных видов, в учебный процесс включаются теоретические занятия (лекции по истории шахмат, разбор творчества чемпионов, правила этики спортсмена), а также судейская практика для старших групп – старшие ученики могут пробовать себя в качестве ассистентов судьи на детских турнирах. Это расширяет их кругозор и готовит к возможной тренерско-судейской деятельности в будущем.

Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса

Эффективная организация учебно-тренировочного процесса по шахматам требует соответствующего спортивного инвентаря и оборудования. Обеспечение ДЮСШ необходимыми ресурсами производится в соответствии с приказом и. о. Министра культуры и спорта РК № 273 от 21.09.2022. Для отделения шахмат устанавливаются следующие минимальные требования по оснащению:

- Шахматные комплекты: достаточное количество шахматных досок с комплектами фигур для одновременного занятия всей группы. Рекомендуется 1 комплект на каждого ученика на занятиях по решению задач и не менее 1 комплекта на 2 учеников для тренировочных партий. Фигуры стандартного размера (№5–6) для классических шахмат, а также наборы для настольных шахмат (по возможности, для проведения активных упражнений с детьми).

- Шахматные часы: электронные часы (желательно с настройкой добавочного времени) из расчета один прибор на каждую пару соревнующихся. На этапе начальной подготовки часы используются ограниченно (для обучения основам контроля времени), но уже с 2-го года обучения у каждого ученика должны быть навыки использования часов. Для групп УТГ и выше часы – обязательный атрибут каждого спарринга, поэтому школа должна иметь достаточный их запас (электронные часы с режимами классический 90'+30'', быстрый 15'+10'', блиц 5'+3'').

- Демонстрационное оборудование: как минимум одна демонстрационная шахматная доска (настенная магнитная доска с крупными фигурами) в каждом учебном классе для показа партий и диаграмм. В современном варианте возможно использование мультимедийного проектора или большого экрана с подключением к компьютеру, что позволяет демонстрировать позиции с помощью шахматных программ. Демонстрационная доска незаменима при групповом анализе партий, разборе типовых позиций, объяснении теории.

- Компьютерное оснащение и программное обеспечение: для шахмат актуально наличие хотя бы 1–2 компьютеров или ноутбуков с установленными шахматными программами (например, ChessBase, Fritz, SCID) и доступом к базе партий. Это необходимо для подготовки к соревнованиям (поиск информации о соперниках, анализ партий), тренерской работы (создание раздаточного материала, распечатка диаграмм) и

обучения старших групп работе с шахматными движками (компьютерными анализаторами). Желательно подключение к Интернету для обновления баз и участия в онлайн-турнирах/тренингах по договоренности.

- Учебно-методические материалы: библиотека шахматной литературы (книги, учебники, методические пособия по тактике, стратегии, эндшпилю, сборники задач разного уровня). Каждый тренер должен иметь комплект демонстрационных материалов: диаграммы позиций, методички, видео-уроки. Для юных детей – наглядные пособия (дидактические карточки с позициями, настольно-печатные игры по тематике шахмат).

- Помещение: специализированный шахматный класс или зал, оснащенный удобными столами и стульями по числу занимающихся (соответственно росту детей), хорошим освещением и вентиляцией. На стенах целесообразно разместить обучающие плакаты: шахматная нотация, примеры комбинаций, портреты чемпионов мира для мотивации. Также необходимы шкафы для хранения инвентаря и библиотеки.

- Прочее оборудование: демонстрационный стенд или доска для отображения рейтингов и успехов воспитанников (например, разрядная доска, где указаны фамилии и разряды спортсменов школы), часы судьи и канцелярские принадлежности для проведения соревнований, бланки записи партий в достаточном количестве. Для физических пауз – небольшой инвентарь для разминки (скакалки, мячи для кистевых упражнений, массажные коврики для активизации после долгого сидения).

Все перечисленные элементы оснащения являются обязательными для организации и проведения учебно-тренировочного процесса. При наличии различных дисциплин в виде спорта (для шахмат это неприменимо, но, например, шахматы и шашки как разные отделения) нормы инвентаря указываются отдельно для каждой дисциплины. Материально-техническое обеспечение должно соответствовать санитарным и техническим требованиям: оборудование исправно, инвентарь стандартизирован (официальные размеры досок и фигур), компьютерные программы лицензированы или разрешены к использованию.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы	Нп – 1	14	8	416
	Нп – 2	12	10	520
	Утг – 1	10	12	624
	Утг – 2	10	14	728
	Утг – 3	8	18	936
	Утг св. 3	8	20	1040
	Сс – 1	6	24	1248

всех видов, спортивные секции)	Сс – 2	5	26	1352
	Сс св. 2	5	28	1456
	Всм	4	36	1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие централизованную подготовку команд по видам спорта (республиканский дрс, цоп, цсп, тренировочные центры, управления или местные дрс, цпор) (возрастные категории указываются согласно правилам международной федерации по виду спорта)	Молодежная	20	36	1872
	Взрослая	20	36	1872
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
		УТС по подготовке к международн	УТС по подготовке к		Мероприятия д л я	

	Э т а п подготовки / возраст	ы м соревнования м	чемпионатам Республики	Восстановите ль н ы е мероприятия	комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	-	7 дн.	1	1	
	НП – 2	-	7 дн.	1	1	
	УТГ – 1	-	10 дн.	1	1	
	УТГ – 2	-	10 дн.	1	1	
	УТГ – 3	-	10 дн.	1	1	
	УТГ св. 3	-	10 дн.	1	1	
	СС – 1	14 дн.	14 дн.	2	1	
	СС – 2	14 дн.	14 дн.	2	1	
	СС св. 2	14 дн.	14 дн.	2	1	
	ВСМ	14 дн.	18 дн.	2	2	
	Клубы/секции					
Организации, осуществляю щ и е централизова н н у ю подготовку команд по видам спорта(Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР) Возрастные категории указываются согласно правилам международн ой федерации по виду спорта	Молодежная	14 дн.	14 дн.	2	2	
	Взрослая	14 дн.	18 дн.	2	2	
Спортивные федерации, организации, организующи е соревнования п о военно-прикл адным и служебно-при кладным	Детско-юнош еский	14 дн.	14 дн.	2	2	
	Взрослый	14 дн.	18 дн.	2	2	

видам спорта ведомственны е спортивные общества и общественны е объединения, центры физической культуры, осуществляю щие развитие физической культуры и спорта						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	1	0	0
	НП – 2	0	0	1	1	0	0
	УТГ – 1	0	1	1	2	0	1
	УТГ – 2	0	1	2	2	0	1
	УТГ – 3	0	1	2	2	0	1
	УТГ св. 3	0	1	2	3	0	1
	СС – 1	2	2	2	3	1	2
	СС – 2	3	3	2	3	1	2
	СС св. 2	4	4	2	3	1	2
	ВСМ	5	5	1	1	2	2
	Клубы / секции						
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах						
Организаци и , осуществля ю щ и е централизов анную подготовку команд по	Молодежны й	10	6	4	3	4	3
	Взрослый	10	6	4	3	4	3

видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении и ли местные ДРС, ЦПОР) (Возрастные категории указываются согласно правилам международной федерации по виду спорта)							
Федерации, организации и организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные общества и общественные объединения, центры осуществляющие развитие физической культуры и спорта	Детско-юношеский	12	6	4	3	4	3
	Взрослый	16	8	6	4	5	4

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

Виды сроев нован ии	Обеспечение медалями									
	До 8		До 12		До 14		До 16		До 18	
	Кол-в о компл ектов	Кол-в о медал ей	Кол-во Комплектов	Кол-в о медал ей	Кол-во Комплектов	Кол-в о медал ей	Кол-во Комплектов	Кол-в о медал ей	Кол-во Комплектов	Кол-в о медал ей
Облас тные турни ры	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9
Респу блика нские турни ры	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9
Офиц иальн ы е облас тные соре внован ия	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9
Офиц иальн ы е респу блика нские соре внован ия	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9
Межд унаро дные соре внован ия	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9

Женщины

Виды сроев нован ии	Обеспечение медалями										
	До 8		До 12		До 14		До 16		До 18		
	Кол-в о компл ектов	Кол-в о медал ей	Кол-в о компл ектов	Кол-в о медал ей	Кол-во комплектов	Кол-в о медал ей	Кол-во комплектов	Кол-в о медал ей	Кол-во комплектов	Кол-в о медал ей	
Облас тные турни ры	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9	

Республиканские турниры	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9
Официальные областные соревнования	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9
Официальные республиканские соревнования	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9
Международные соревнования	3	9	3	9	3	9	3	9	3	9

5. Требования к судейскому составу обслуживающих спортивные соревнования

Виды соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	Судья международной категории
Районные турниры	1	1	0	0	0
Областные турниры	1	1	1	0	0
Республиканские турниры	1	2	2	1	1
Официальные областные соревнования	1	2	2	1	0
Официальные республиканские соревнования	1	2	3	2	1

Официальные областные соревнования – Чемпионат области, областные спартакиады и молодежные игры

Официальные республиканские соревнования – Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Группа начальной подготовки (ГНП 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	10%	Общеразвивающая гимнастика, элементы координации и правильной осанки
Техническая	25%	Углубление правил и техник, отработка основных фигурных построений
Тактическая	20%	Решение задач на 2–3 хода, комбинации с жертвой
Теоретическая	25%	Изучение шахматных дебютов и элементарной стратегии
Психологическая	15%	Устойчивость к поражениям, развитие внимания и усидчивости
Инструкторская и судейская практика	5%	Введение в турнирное судейство, учебная партнерская практика
Всего	100	

Группа начальной подготовки (ГНП свыше 1 года обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	10%	Общеразвивающие упражнения, разминка, гимнастика для осанки, профилактика утомления
Техническая	25%	Изучение шахматных ходов, правил, дебютных построений, решение простых комбинаций
Тактическая	20%	Решение задач на мат в 1–2 хода, тактические приемы (вилка, связка, двойной удар)
Теоретическая	20%	Знакомство с дебютными принципами, шахматной нотацией, базовыми окончаниями
Психологическая	15%	Формирование устойчивости к неудаче, развитие внимания и концентрации
Инструкторская и судейская практика	10%	Первые навыки ведения турниров, простейшее судейство, парное судейство
Всего	100	

Учебно-тренировочная группа (УТГ 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Физическая	10%	Общеразвивающие упражнения, упражнения для шеи и позвоночника
Техническая	20%	Работа с дебютами, практика игровых позиций
Тактическая	25%	Тактика мат в 2–3 хода, комбинационные мотивы
Теоретическая	25%	Теория шахмат, структура дебюта, мителшпиля и окончания
Психологическая	10%	Психотренинги, концентрация на 1–2 часа
Инструкторская и судейская практика	10%	Парное судейство, работа с часовыми контролями
Всего	100	

Учебно-тренировочная группа (УТГ 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	10%	Физнагрузка с акцентом на выносливость и осанку
Техническая	20%	Дебютные схемы, разыгрывание типовых позиций
Тактическая	25%	Решение задач на 3–4 хода, тактические приемы
Теоретическая	20%	Углубление знаний дебютов, разбор партий мастеров
Психологическая	10%	Устойчивость к критике, психопрофилактика
Инструкторская и судейская практика	15%	Судейская практика, турниры без подсказки
Всего		

Учебно-тренировочная группа (УТГ 3 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	10%	Общая и специальная физподготовка
Техническая	15%	Отработка сложных дебютных систем
Тактическая	25%	Тактические и стратегические комбинации
Теоретическая	20%	Разбор классических партий, теория окончания
Психологическая	10%	Стресс-устойчивость, психологические тренинги
Инструкторская и судейская практика	20%	Судейство учебных турниров
Всего	100	

Учебно-тренировочная группа (УТГ свыше 3х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Физическая	10%	Тренировки на выносливость и внимание
Техническая	15%	Глубокий дебютный репертуар
Тактическая	20%	Комбинированные задачи, анализ тактических мотивов
Теоретическая	20%	Разбор партии соперника, вариативный анализ
Психологическая	10%	Психотренинги, саморегуляция
Инструкторская и судейская практика	25%	Судейская практика на официальных стартах
Всего		

Группа спортивного совершенствование (ГСС 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	5%	Поддерживающая физподготовка
Техническая	20%	Совершенствование дебютов, самостоятельный анализ
Тактическая	25%	Тактические приемы, подготовка к турнирам
Теоретическая	20%	Партии чемпионов, планирование игры
Психологическая	10%	Работа со спортивным психологом
Инструкторская и судейская практика	20%	Судейство региональных турниров
Всего		

Группа спортивного совершенствование (ГСС 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	5%	Упражнения на гибкость и концентрацию
Техническая	20%	Игровые позиции, редкие дебюты
Тактическая	20%	Тактика и стратегия игры на результат
Теоретическая	20%	Теория эндшпиля, позиционные элементы
Психологическая	10%	Работа с тильтом, управление эмоциями
Инструкторская и судейская практика	25%	Судейство юношеских чемпионатов
Всего		

Группа спортивного совершенствование (ГСС свыше 2х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	5%	Стабильность и поддержание формы
Техническая	15%	Индивидуальные дебютные планы
Тактическая	20%	Глубокий стратегический анализ

Теоретическая	20%	Углубленное изучение классических позиций
Психологическая	10%	Мотивационные беседы, рефлексия
Инструкторская и судейская практика	30%	Ассистирование на судействе крупных турниров
Всего		

Группа высшего спортивного мастерства (ГВС)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	5%	Контроль восстановления, регулярная диагностика
Техническая	15%	Индивидуальный репертуар, подготовка к конкретным оппонентам
Тактическая	20%	Тактическая гибкость и психологическая устойчивость
Теоретическая	20%	Самостоятельный анализ, работа над ошибками
Психологическая	10%	Ментальный коучинг, личностный рост
Инструкторская и судейская практика	30%	Судейская деятельность, подготовка к лицензированию
Всего	100	

7. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Шахматный комплект (доска + фигуры)	комплект	1 на каждого спортсмена
2	Шахматные часы (электронные)	шт	1 на каждый игровой стол (≈1 на 2 спортсмена)
3	Демонстрационная доска / LEDЭкран	шт	1 на учебный класс
4	Компьютер с базой партий и интернетом	шт	1–2 на отделение
5	Принтер + сканер	Комплект	1 на отделение
6	Библиотека литературы (учебники, задачки и т.п.)	комплект	1 фонд на отделение

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Футболка / поло с эмблемой ДЮСШ	шт	1 на каждого спортсмена
2	Худи / толстовка	шт	1 на каждого спортсмена

3	Рюкзак / сумка для выездов	шт	1 на каждого спортсмена

Приложение 77
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по каратэ шинкиокушинкай

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по каратэ Шинкиокушинкай.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн	НП – 1	14	4,5	234
	НП – 2	12	6	312
	УТГ – 1	10	8	416
	УТГ – 2	10	10	520

ый процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ – 3	8	12	624
	УТГ св. 3	8	14	728
	СС – 1	6	16	832
	СС – 2	5	18	936
	СС св. 2	5	20	1040
	ВСМ	4	22-24	1144-1248
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Дети /8-11 лет	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальным планом подготовки спортсмена		
	Юноши /12-13 лет			
	Юниоры /14-15 лет			
	Молодежь /16-21 лет			
	Взрослые /с 18 лет и старше			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международн ы м соревнования м	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановите ль н ы е мероприятия	Мероприятия д л я комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	до 18 дней	до 14 дней	до 14 дней		
	УТГ – 2	до 18 дней	до 14 дней	до 14 дней		
	УТГ – 3	до 18 дней	до 14 дней	до 14 дней		
	УТГ св. 3	до 18 дней	до 14 дней	до 14 дней		
	СС – 1	до 21 дня	до 18 дней	до 14 дней		
	СС – 2	до 21 дня	до 18 дней	до 14 дней		
	СС св. 2	до 21 дня	до 18 дней	до 14 дней		
	ВСМ	до 21 дня	до 21 дня	до 14 дней		
	Клубы/секции	до 21 дня	до 21 дня	до 14 дней		
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (Республиканс кий ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Дети 8-11 лет	до 18 дней	до 14 дней	до 14 дней		
	Юноши 12-13 лет	до 18 дней	до 14 дней	до 14 дней		
	Юниоры 14-15 лет	до 21 дня	до 18 дней	до 14 дней		
	Молодежь 16-21 лет	до 21 дня	до 18 дней	до 14 дней		
	Взрослые с 18 лет и старше	до 21 дня	до 18 дней	до 14 дней	До 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администраци е й организаций на текущий тренировочны й год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
Спортивные федерации, организации,	Дети 8-11 лет	до 18 дней	до 14 дней	до 14 дней		
	Юноши					

организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	12-13 лет	до 18 дней	до 14 дней	до 14 дней		
	Юниоры 14-15 лет	до 21 дня	до 18 дней	до 14 дней		
	Молодежь 16-21 лет	до 21 дня	до 18 дней	до 14 дней		
	Взрослые с 18 лет и старше	до 21 дня	до 18 дней	до 14 дней		

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно.

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организации в совокупности не должно превышать лимиты предусмотренные для этапа подготовки/возраста.

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Тип организации	Этап подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех	НП – 1	0	0	0	3	0	0
	НП – 2	0	0	0	3	0	0
	УТГ – 1	2	2	3	3	2	2
	УТГ – 2	2	2	3	3	2	2
	УТГ – 3	2	2	3	3	2	2
	УТГ св. 3	2	2	3	3	2	2
	СС – 1	2	2	4	2	3	2
	СС – 2	2	3	4	2	3	2
	СС св. 2	3	3	4	2	3	2
	ВСМ	3	4	5	2	4	3

видов, спортивные секции)	Клубы секции	/ В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении и местные ДРС, ЦПОР)	РДРС и ДРС	В соответствии с требованиями ГВСМ
	РЦОП	В соответствии с требованиями ГСС св 2
	УФКиС	В соответствии с требованиями ГВСМ
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным		

Официальные республиканские соревнования	16	64	13	52	13	52	16	64	10	40
Международные соревнования	16	64	13	52	13	52	16	64	10	40

Женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	Девочки 8-11 лет		Девушки 12-13 лет		Юниорки 14-15 лет		Молодежь 16-21 лет		Взрослые с 18 лет и старше	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	14	56	7	28	7	28	14	56	7	28
Республиканские турниры	14	56	7	28	7	28	14	56	7	28
Официальные областные соревнования	14	56	7	28	7	28	14	56	7	28
Официальные республиканские соревнования	14	56	7	28	7	28	14	56	7	28
Международные соревнования	14	56	7	28	7	28	14	56	7	28

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на

территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	5	3	-	-	-
Областные турниры	5	3	-	-	-
Республикански е турниры	5	3	-	-	-
Официальные областные соревнования	10	3	-	-	-
Официальные республикански е соревнования	15	5	1-2	1	1

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки (ГНП 1 год обучения)		
Общая физическая подготовка	40	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам (бег, скакалки, утяжилители).
Специальная физическая подготовка	20	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта (жгуты, лапы, хлопушки).
Техническая, тактическая подготовка	30	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и

		ситуации в бою (кихон, ката, техника в передвижении, ренраку) .
Теоретическая и психологическая подготовка	10	Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях (лекции, беседы).
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100 %	
Группа начальной подготовки (ГНП свыше 1 года обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	30	Развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам (бег, кросс, скакалки, утяжилители).
Специальная физическая подготовка	30	Общеразвивающая программа, совершенствование развития физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта (жгуты, лапы, хлопушки, груши, макивары).
Техническая, тактическая подготовка	30	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою (кихон, ката, техника в передвижении, ренраку) .
		Гигиенические требования к занимающимся спортом. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований,

Теоретическая и психологическая Подготовка	10	основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях (лекции, беседы).
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (УТГ 1 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	25	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам (бег, кросс, кроссфит, тренажерный зал, скакалки, утяжилители).
Специальная физическая подготовка	29	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта (жгуты, лапы, хлопушки, груши, макивары).
Техническая, тактическая подготовка	34	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою (спаринги, кихон, ката, техника в передвижении, ренраку).
Теоретическая и психологическая Подготовка	10	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в

		стрессовых ситуациях (лекции, беседы).
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (УТГ 2 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	25	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам (бег, кросс, кроссфит, тренажерный зал, скакалки, утяжилители).
Специальная физическая подготовка	28	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта (жгуты, лапы, хлопушки, груши, макивары).
Техническая, тактическая подготовка	34	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою (спаринги, кихон, ката, техника в передвижении, ренраку).
Теоретическая и психологическая Подготовка	5	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях (лекции, беседы).

Инструкторская и судейская практика	5	Совершенствование практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности (проведения учебно-тренировочных занятий, работа судей на соревнованиях).
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (УТГ 3 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	20	Совершенствование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам (бег, кросс, кроссфит, тренажерный зал, скакалки, утяжилители).
Специальная физическая подготовка	30	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта (жгуты, лапы, хлопушки, груши, макивары).
Техническая, тактическая подготовка	40	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою (спаринги, кихон, ката, техника в передвижении, ренраку).
Теоретическая и психологическая Подготовка	5	Общая характеристика спортивной подготовки. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в

		стрессовых ситуациях (лекции, беседы).
Инструкторская и судейская практика	5	Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности (проведения учебно-тренировочных занятий работа судьей на соревнованиях).
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (УТГ свыше 3х лет)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	25	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам (бег, кросс, кроссфит, тренажерный зал, скакалки, утяжилители).
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта (жгуты, лапы, хлопущки, груши, макивары).
Техническая, тактическая подготовка	40	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою (спаринги, кихон, ката, техника в передвижении, ренраку).
Теоретическая и психологическая Подготовка	5	Совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической

		устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях (лекции, беседы).
Инструкторская и судейская практика	5	Развитие организационных способностей, для проведения индивидуальной работы с младшими товарищами по совершенствованию ведения боя. А также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности (проведения учебно-тренировочных занятий работа судьей на соревнованиях).
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (ГСС 1 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	25	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам (бег, кросс, кроссфит, тренажерный зал, скакалки, утяжилители).
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта (жгуты, лапы, хлопушки, груши, макивары).
Техническая, тактическая подготовка	40	Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою (спаринги, кихон, ката, техника в передвижении, ренраку).
		Физические способности и физическая подготовка. Формирование у спортсмена

Теоретическая и психологическая Подготовка	5	знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях (лекции, беседы).
Инструкторская и судейская практика	5	Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности (проведения учебно-тренировочных занятий работа судьей на соревнованиях).
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (ГСС 2 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	25	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам (бег, кросс, тренажерный зал, кроссфит, утяжилители, скакалки).
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта (жгуты, лапы, хлопушки, груши, макивары).
Техническая, тактическая подготовка	40	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою (спаринги, кихон, ката, техника в передвижении, ренраку).

Теоретическая и психологическая Подготовка	5	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов (лекции, беседы).
Инструкторская и судейская практика	5	Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности (проведения учебно-тренировочных занятий работа судьей на соревнованиях).
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (ГСС свыше 2х лет)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	25	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам (бег, кросс, кроссфит, тренажерный зал, скакалки, утяжилители).
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта (жгуты, лапы, хлопушки, груши, макивары).
Техническая, тактическая подготовка	40	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою (спаринги, кихон, ката, техника в передвижении, ренраку).
		Выявление свойств личности, их коррекция и совершенствование свойств, значимые для спорта

Теоретическая и психологическая подготовка	5	высших достижений. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях (лекции, беседы).
Инструкторская и судейская практика	5	Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности (проведения учебно-тренировочных занятий работа судьей на соревнованиях).
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (гвс)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	20	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам (бег, скакалки, утяжилители).
Специальная физическая подготовка	30	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта (жгуты, лапы, хлопушки).
Техническая, тактическая подготовка	30	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою (кихон, ката, техника в передвижении, ренраку).
		Развитие морально-волевых качеств характера. Формирование

Теоретическая и психологическая подготовка	10	у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях (лекции, беседы).
Инструкторская и судейская практика	10	Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности. овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований (проведения учебно-тренировочных занятий работа судьей на соревнованиях).
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№	Упражн ения	Единица измерен ия	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Мальчи ки	Оценка	Девочки	Оценка	Мальчи ки	Оценка	Девочка	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Челночн ый бег 3х10м	Секунд ы	10	10	10,5	10	9	10	9,4	10
			10,5	5	11	5	9,4	5	9,9	5
			11	0	11,5	0	10	0	10,5	0
1.2.	Отжима ния от пола	Количес тво	20	10	14	10	25	10	20	10
			15	5	10	5	20	5	15	5
			9	0	5	0	14	0	9	0
1.3.	Подъем туловищ а из положен ия лежа	Количес тво	20	10	15	10	25	10	20	10
			15	5	10	5	20	5	15	5
			9	0	4	0	14	0	9	0
1.4.	Приседа ния	Количес тво	30	10	25	10	35	10	30	10
			25	5	20	5	30	5	25	5
			19	0	14	0	24	0	19	0
	Подтяги вания на		3	10	-	-	5	10	-	-
			2	5	-	-	3	5	-	-

1.5.	Подтягивания на перекладине из виса	Количество	8	10	-	-	10	10	-	-	12	10	-	-
			5	5	-	-	8	5	-	-	10	5	-	-
			3	0	-	-	5	0	-	-	7	0	-	-

2. Нормативы специальной подготовки

2.1.	Упражнение Рэнраку	Выполнение	Г и я к у ц у к и, у ч и у к е , у р а к е н, х и д ж и у ч и	10	Гияку цуки , учи уке, уракен, хиджи учи	10	Г и я к у ц у к и, у ч и у к е , у р а к е н, х и д ж и у ч и	10	Гияку цуки, учи уке, уракен, хиджи учи	10	Гияк у цуки, учи уке, урак ен, хидж и учи	10	Гияку цуки, учи уке, уракен, хиджи учи	10
2.2.	Упражнение Ката	Выполнение	П и н а н с о н о н и	10	Пинан соно ни	10	П и н а н с о н о е н	10	Пинан соно ен	10	Пина н соно го	10	Пинан соно го	10

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин

1.	Челночный бег 3x10м	Секунды	7,2	10	8,2	10	6,8	10	7,8	10	6,4	10	7,4	10
1.			7,6	5	8,9	5	7,4	5	8,2	5	7	5	7,8	5
			8,2	0	10,2	0	7,8	0	9,5	0	7,4	0	9	0
1.	Бег 5 минут	Метры	1100	10	950	10	1150	10	1000	10	1250	10	1150	10
2.			1000	5	800	5	1050	5	850	5	1150	5	1000	5
			700	0	700	0	800	0	750	0	1000	0	850	0
1.	Отжимания от пола	Количество	50	10	40	10	60	10	50	10	70	10	60	10
3.			45	5	35	5	50	5	45	5	60	5	50	5
			39	0	29	0	39	0	39	0	49	0	39	0
1.	Подъем туловища из положения лежа	Количество	50	10	40	10	60	10	50	10	70	10	60	10
4.			45	5	35	5	50	5	45	5	60	5	50	5
			39	0	29	0	39	0	39	0	49	0	39	0
1.	Приседания	Количество	60	10	55	10	70	10	60	10	80	10	60	10
5.			50	5	45	5	60	5	50	5	70	5	50	5
			39	0	39	0	49	0	39	0	59	0	39	0
1.	Подтягивания на перекладине из виса	Количество	12	10	-	-	15	10	-	-	17	10	-	-
6.			10	5	-	-	11	5	-	-	12	5	-	-
			7	0	-	-	8	0	-	-	9	0	-	-

2. Нормативы специальной подготовки

2.	Упражнение Рэнраку	Выполнение	Гиякуцуки, учи уке, уракен, хиджи учи	10	Гиякуцуки, учи уке, уракен, хиджи учи	10	Мавашигери, шуто учи, шуто мавашигери, укэ	10	Мавашигери, шуто учи, шуто мавашигери, укэ	10	Мавашигери, шуто учи, шуто мавашигери, укэ	10	Мавашигери, шуто учи, шуто мавашигери, укэ	10
2.	Упражнение Ката	Выполнение	Пинансонони	10	Пинансонони	10	Гексайдай, гексайшо	10	Гексайдай, гексайшо	10	Сайха	10	Сайха	10

Е Норматив

Д
и
н
и
ц
а

№	Упражнения	из м ер е н и я	Мужчины	оценка	Женщины	оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин (ГВСМ Взрослые 18 лет и старше)						
1.1.	Челночный бег 3х10м	С ек у н д ы	6	10	7	10
			6,4	5	7,4	5
			6,8	0	8	0
1.2.	Бег 5 минут	М ет р ы	1350	10	1200	10
			1250	5	1100	5
			1100	0	900	0
1.3.	Отжимания от пола	К о л и че ст в о	80	10	70	10
			70	5	60	5
			59	0	49	0
1.4.	Подъем туловища из положения лежа	К о л и че ст в о	80	10	70	10
			70	5	60	5
			59	0	49	0
1.5.	Приседания	К о л и че ст в о	100	10	80	10
			80	5	65	5
			69	0	49	0
1.6.	Подтягивания на перекладине из виса	К о л и че ст в о	17	10	-	-
			12	5	-	-
			9	0	-	-
2. Нормативы специальной подготовки (ГВСМ Взрослые 18 лет и старше)						

2.1.	Упражнение Рэнраку	В ы п о л н е н и е	Маваша гери, шуто учи , шуто маваша укэ	10	Маваша гери, шуто учи, шуто маваша укэ	10
2.2.	Упражнение Ката	В ы п о л н е н и е	Сейнчин	10	Сейнчин	10

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных, не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы (от 0,5 до 2 кг)	комплект	3
2.	Лапы боксерские	пар	20
3.	Макивара	штук	10
4.	Жгуты	штук	20
5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	5
6.	Груши	штук	5
7.	Напольное покрытие татами	комплект (100 шт.)	1
8.	Секундомер	штук	1
9.	Скакалка гимнастическая	штук	20
10.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 2 кг)	комплект	20
11.	Лапа-ракетка (хлопушка)	штук	20
12.	Комплект для отработки ударов	комплект	5

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование	Единица измерения	Количество

1.	Кимоно белое для " каратэ" (каратэги)	штук	1
2.	Пояс (оби)	штук	1
3.	Защитные накладки на ноги	пар	1
4.	Перчатки (шингарды)	пар	1
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	1
6.	Протектор груди (женский)	штук	1
7.	Шлем для каратэ Шинкиокушинкай	штук	1
8.	Национальным спортивный костюм	штук	1

Приложение 78
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по эстетической групповой гимнастике

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов . Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по эстетической групповой гимнастике.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

1. Нормы к периодам подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки / возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, спортивные клубы всех видов спортивные секции)	НП-1	10-14	8	416
	НП-2	10-14	10	520
	УТГ-1	10-14	12	624
	УТГ-2	10-14	14	728
	УТГ-3	10-14	18	936
	УТГсв.3	10-14	20	1040
	СС-1	10-15	24	1248
	СС-2	10-15	26	1352
	ССсв.2	10-15	28	1456
	ВСМ	10-15	32	1664
	Клубы / секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Дети /6-8 лет	12-16	10	520
	Дети /8-10 лет	12-16	14	728
	Дети /10-12 лет	12-16	18	936
	Дети /12-14 лет	12-16	20	1040
	Юниоры/14-16 лет	12-16	28	1456
	Сеньоры /16 лет и старше	12-16	32	1664
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта,				

ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к Чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	Примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП-1	0	0	0	0	
	НП-2	0	0	0	0	
	УТГ-1	14	10	10	5	
	УТГ-2	16	14	10	5	
	УТГ-3	16	16	10	5	
	УТГ св.3	16	18	10	5	
	СС-1	18	21	10	7	
	СС-2	18	21	10	7	
	СС св.2	18	21	10	7	
	ВСМ	18	21	10	7	
	Клубы / секции	В соответствии с уставом организации				
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканс	Дети 6-8 лет	16	14	10	5	
	Дети 8-10 лет	16	14	10	5	
	Дети 10-12 лет	16	16	12	5	
	Дети 12-14 лет	16	18	12	5	
	Юниоры 14-16 лет	18	21	14	7	

кого значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управлении или местные ДРС, ЦПОР)	Сеньоры 16 лет и старше	18	21	18	7	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Тип организации	Этап подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществл	НП-1	0	0	0	0	0	0
	НП-2	0	0	0	1	0	0
	УТГ-1	1	1	2	2	0	2

яется	УТГ-2	1	2	2	2	2	2
учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ-3	1	2	2	2	2	2
	УТГсв.3	1	3	2	2	2	2
	СС-1	2	3	2	2	2	2
	СС-2	3	3	2	2	2	2
	ССсв.2	3	4	3	3	2	2
	ВСМ	4	4	3	3	2	2
	Клубы / секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты, колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК	Дети 6-8 лет	0	0	1	1	0	0
	Дети 8-10 лет	1	2	2	2	2	2
	Дети 10-12 лет	2	2	2	2	2	2
	Дети 12-14 лет	3	3	2	2	2	2
	Юниоры 14-16 лет	3	4	3	3	2	2
организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (Республиканский ДРС, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, Управления или	Сеньоры 16 лет и старше	4	4	3	3		2

местные ДРС, ЦПОР)						2	
Спортивн ы е федерации , организац и и , организую щ и е соревнова ния по военно-пр икладным и служебно- прикладн ым видам спорта, ведомстве н н ы е спортивны е общества и обществен н ы е объединен ия, центры физическо й культуры, осуществл яющие развитие физическо й культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста							

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Длинная программа – соревнования проходят между женскими командами, то есть в состав группы входят только девушки или девочки.

Продолжительность упражнения:

- от 2 мин 15 сек до 2 мин 45 сек для категорий сеньоры и юниоры;
- от 2 мин до 2 мин 30 сек для детских категорий.

В категориях сеньоры и юниоры команда состоит из 6-15 гимнасток. Во время соревнования 6-10 гимнастов на соревновательном ковре.

В детских категориях: команда состоит из 6-14 гимнасток. Во время соревнования 6-14 гимнасток на соревновательном ковре.

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	Дети 8-10 лет		Дети 10-12 лет		Дети 12-14 лет		Юниоры 14-16 лет		Сеньоры 16 лет и старше	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	3	42	3	42	3	42	3	45	3	45
Республиканские турниры	3	42	3	42	3	42	3	45	3	45
Официальные областные соревнования	3	42	3	42	3	42	3	45	3	45
Официальные республиканские соревнования	3	42	3	42	3	42	3	45	3	45
Международные соревнования	3	42	3	42	3	42	3	45	3	45

Микс программа - категория смешанных командных соревнований для гимнастов обоих полов. В каждой команде должно быть не менее 2 (двух) гимнастов-мужчин или 2 (двух) гимнасток-женщин.

Продолжительность упражнения от 2 мин до 2 мин 45 сек в категориях сеньоры и юниоры.

Виды соревн ований	Обеспечение медалями										
	Дети 8-10 лет		Дети 10-12 лет		Дети 12-14 лет			Юниоры 14-16 лет		Сеньоры 16 лет и старше	
	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во комплектов	Кол-во медале й	Кол-во комплектов	Кол-во медале й	
Област ные турнир ы	3	42	3	42	3	42	3		45	3	45
Респуб ликанс кие турнир ы	3	42	3	42	3	42	3		45	3	45
Офици альные област ные соревн ования	3	42	3	42	3	42	3		45	3	45
Офици альные респуб ликанс кие соревн ования	3	42	3	42	3	42	3		45	3	45
Между народн ые соревн ования	3	42	3	42	3	42	3		45	3	45

Упражнение продолжительностью от 1 мин 25 сек до 1 мин 45 сек.

- 4-15 гимнастов в детских категориях;
- 4-10 гимнастов в категориях сеньоры и юниоры.

Виды соревно ваний	Обеспечение медалями										
	Дети 8-10 лет		Дети 10-12 лет		Дети 12-14 лет			Юниоры 14-16 лет		Сеньоры 16 лет и старше	

	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во комплектов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й
Област ные турнир ы	3	42	3	42	3	42	3	45	3	45
Респуб ликанск и е турнир ы	3	42	3	42	3	42	3	45	3	45
Офици альные областн ые соревно вания	3	42	3	42	3	42	3	45	3	45
Офици альные респуб ликанск и е соревно вания	3	42	3	42	3	42	3	45	3	45
Между народн ые соревно вания	3	42	3	42	3	42	3	45	3	45

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Судья по спорту	Судья по спорту первой категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	4	4	1	1	2
Областные турниры	4	4	1	1	2
Республикански е турниры	4	4	1	1	2
Официальные областные соревнования	4	4	1	1	2
Официальные республикански е соревнования	4	4	1	1	2

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Группа начальной подготовки (ГПН 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работы
Физическая	91	Повышение общей физической подготовки
Техническая	9	Освоение техники упражнений
Тактическая	0	
Теоретическая	0	
Психологическая	0	
Инструкторская и судейская практика	0	
Всего	100%	

Группа начальной подготовки (ГПН свыше 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работы
Физическая	55	Повышение общей физической подготовки Развитие специальных физических качеств
Техническая	40	Освоение техники упражнений
Тактическая	5	Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
Теоретическая	0	
Психологическая	0	
Инструкторская и судейская практика	0	
Всего	100%	

Учебно-тренировочная группа (УТГ 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работы
Физическая	50	Развитие специальных физических качеств Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения программы
Техническая	33	Освоение техники упражнений Освоение элементов классического, историко-бытового, народного, современного танца Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
Тактическая	10	Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
Теоретическая	0	

Психологическая	7	Психологическое развитие, образование и обучение
Инструкторская и судейская практика	0	
Всего	100%	

Учебно-тренировочная группа (УТГ 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работы
Физическая	40	Развитие специальных физических качеств Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения программы
Техническая	30	Освоение элементов классического, историко-бытового , народного, современного танца Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
Тактическая	10	Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
Теоретическая	10	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в эстетической групповой гимнастике
Психологическая	10	Психологическое развитие, образование и обучение Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
Инструкторская и судейская практика	0	
Всего	100%	

Учебно-тренировочная группа (УТГ 3 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работы
Физическая	37	Развитие специальных физических качеств Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения программы
Техническая	30	Освоение элементов классического, историко-бытового , народного, современного танца Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
Тактическая	10	Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток

Теоретическая	10	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в эстетической групповой гимнастике
Психологическая	13	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам Формирование состояния "боевой готовности", способности к сосредоточенности и мобилизации
Инструкторская и судейская практика	0	
Всего	100%	

Учебно-тренировочная группа (УТГ свыше 3 лет обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работы
Физическая	35	Развитие специальных физических качеств Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения программы
Техническая	35	Освоение элементов классического, историко-бытового , народного, современного танца Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
Тактическая	15	Формирование команды, определение командных и личных задач, очередности выступления
Теоретическая	5	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в эстетической групповой гимнастике
Психологическая	10	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам Формирование состояния "боевой готовности", способности к сосредоточенности и мобилизации
Инструкторская и судейская практика	0	
Всего	100%	

Группа спортивного совершенствования (ГСС 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работы
		Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения программы

Физическая	30	"Выведение" гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
Техническая	30	Составление и отработка соревновательных программ
Тактическая	20	Формирование команды, определение командных и личных задач, очередности выступления
Теоретическая	5	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в эстетической групповой гимнастике
Психологическая	10	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам Формирование состояния "боевой готовности", способности к сосредоточенности и мобилизации
Инструкторская и судейская практика	5	Приобретение судейского опыта
Всего	100%	

Группа спортивного совершенствования (ГСС 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работы
Физическая	30	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения программы "Выведение" гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
Техническая	30	Составление и отработка соревновательных программ
Тактическая	20	Формирование команды, определение командных и личных задач, очередности выступления
Теоретическая	5	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в эстетической групповой гимнастике
Психологическая	10	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам

		Формирование состояния "боевой готовности", способности к сосредоточенности и мобилизации
Инструкторская и судейская практика	5	Приобретение судейского опыта
Всего	100%	

Группа спортивного совершенствования (ГСС свыше 2 лет обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работы
Физическая	20	"Выведение" гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
Техническая	30	Составление и отработка соревновательных программ
Тактическая	20	Формирование команды, определение командных и личных задач, очередности выступления
Теоретическая	5	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в эстетической групповой гимнастике
Психологическая	15	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам Формирование состояния "боевой готовности", способности к сосредоточенности и мобилизации
Инструкторская и судейская практика	10	Приобретение судейского опыта
Всего	100%	

Группа высшего спортивного мастерства (ГВС)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работы
Физическая	20	"Выведение" гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
Техническая	30	Составление и отработка соревновательных программ
Тактическая	20	Формирование команды, определение командных и личных задач, очередности выступления
		Приобретение системы специальных знаний,

Теоретическая	5	необходимых для успешной деятельности в эстетической групповой гимнастике
Психологическая	10	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам Формирование состояния "боевой готовности", способности к сосредоточенности и мобилизации
Инструкторская и судейская практика	15	Приобретение судейского опыта
Всего	100%	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Упражнение "Складка" Исходное положение – сед, ноги вместе, наклон корпуса вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация положения)	секунд	не менее		не менее	
			5	5	5	5
1.2.	Упражнение "Рыбка" Исходное положение – лежа на животе, прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (оценивается расстояние между лбом и стопами)	см	не более		не более	
			15	10	15	10

1.3	Исходное положение – лежа на спине, подъем туловища в положение сидя, руки вдоль тела	количество раз	не менее		не менее	
			8	8	10	10
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки толчком с двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см, за 20 секунд	количество раз	не менее		не менее	
			8	8	10	10
2.2.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	секунд	не менее		не менее	
			3	4	3	4

Для учебно-тренировочных групп

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Продольный шпагат на полу, выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами).	количество раз	не менее	
			1	1
1.2	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание бедрами).	количество раз	не менее	
			1	1
	Упражнение "Мост на коленях"		не менее	

1.3	Исходное положение – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация положения).	секунд	3	3
1.4	Упражнение "Мост" - руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (фиксация положения).	секунд	не менее 5	5
1.5	Упражнение "Складка" Исходное положение – лежа на спине, подъем туловища и ног в положение "сед углом", руки вперед за 10 сек.	количество раз	не менее 6	8
1.6	Исходное положение – лежа на животе, подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч, за 10 секунд.	количество раз	не менее 6	8
2. Нормативы специальной подготовки				
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед, за 10 секунд	количество раз	не менее 20	20
	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (		не менее	4

2.2.	фиксация равновесия).	секунд		3	
2.3.	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята назад, руки в сторону. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия).		секунд	не менее 3	4
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (до трех лет)			Спортивные разряды	
3.2.	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (свыше трех лет)			Спортивные разряды	

Для групп спортивного совершенствования

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Продольный шпагат с опоры высотой 20 см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола . Выполняется с обеих ног (полное касание пола одним бедром)	количество раз	не менее	
			1	1
1.2.	Поперечный шпагат, с опоры высотой 20 см – одна нога на опоре, другая вытянута, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола одним бедром)	количество раз	не менее	
			1	1
			не менее	

1.3.	Исходное положение – лежа на спине, ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально за 15 секунд	количество раз	10	10
1.4	Исходное положение – лежа на животе, подъем туловища до вертикали (не менее 1350), руки на ширине плеч, за 10 секунд	количество раз	не менее 8	8
1.5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки	количество раз	не менее 15	15
2. Нормативы специальной подготовки				
2.1	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед за 20 секунд	количество раз	не менее 30	30
2.2	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята вперед не менее, чем на 900, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	секунд	не менее 5	5
	Равновесие "захват ноги в кольцо назад" - выполняется с помощью разноименной руки, на всей стопе. Выполняется с		не менее	4

2.3	обеих ног (фиксация равновесия)	секунд	4	
2.4	Переворот вперед, затем переворот назад через мост. Выполняется с обеих ног	количество раз	не менее 1	1
2.5	Переворот в сторону "колесо", выполнить 3 раза подряд по одной линии. Выполняется в обе стороны	количество раз	не менее 1	1
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (до трех лет)		КМС	

Для групп высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Продольный шпагат с опоры высотой 40 см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног (полное касание пола одним бедром)	количество раз	не менее	
			1	1
	Поперечный шпагат, с опоры высотой 30 см – одна нога на опоре, другая вытянута,		не менее	

1.2	стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола одним бедром)	количество раз	1	1
1.3	Упражнение "Мост на коленях". Исходное положение – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками ног (фиксация положения)	секунд	3	3
1.4	Исходное положение – лежа на спине , ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально за 15 секунд.	количество раз	12	12
1.5	Исходное положение – лежа на животе, подъем туловища за вертикаль (не менее 1350), руки на ширине плеч, за 10 секунд.	количество раз	10	10
1.6	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки.	количество раз	20	
2. Нормативы специальной подготовки				
	Прыжки с двойным вращением		не менее	

2.1	скакалки вперед, за 30 секунд	количество раз	40	40
2.2	Равновесие на всей стопе, без помощи рук, свободная нога поднята вперед (на 1350), стопа выше головы. Выполнить с обеих ног (фиксация равновесия).	секунд	не менее 3	3
2.3	Равновесие на всей стопе без помощи рук, свободная нога поднята в сторону (на 1350), стопа выше головы. Выполнить с обеих ног (фиксация равновесия).	секунд	не менее 3	3
2.4	Равновесие на всей стопе с наклоном корпуса вперед, свободная нога поднята назад не менее 1350. Выполнять с обеих ног (фиксация равновесия)	секунд	не менее 3	3
2.5	Прыжок шагом в шпагат не менее 1350, показать форму в фазе полета. Выполнять с обеих ног	количество раз	не менее 1	1
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (до трех лет)	МС

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Весы	штук	1*
2	Видеотехника для записи и просмотра изображения	штук	1*
3	Доска информационная	штук	1*
4	Зеркало настенное (0,6*2 м)	штук	20*
5	Ковер с помостом гимнастический (13*13 м)	штук	1*
6	Магнитофон или музыкальный центр (музыкальное оборудование)	штук	2*
7	Мат гимнастический	штук	10*
8	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	3*
9	Мяч волейбольный	штук	2*
10	Насос для спортивных мячей	штук	1*
11	Ноутбук	штук	1*
12	Палка гимнастическая	штук	18*
13	Пылесос бытовой	штук	2*
14	Скамейка гимнастическая	штук	5*
15	Станок хореографический	комплект	1*
16	Стенка гимнастическая	штук	8*
17	Тренажер для отработки балансов	штук	1
18	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
19	Хронометр	штук	2*
20	Резина для растяжки с петлями	штук	1
21	Гладкая резина для растяжки без петель разного сопротивления	штук	1

22	Скакалка гимнастическая	штук	1
23	Тренажер для отработки балансов	штук	1
24	Утяжелители для рук	штук	1
25	Утяжелители для ног	штук	1

* из расчета на группу

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Кепка солнцезащитная	штука	1
2	Костюм ветрозащитный	штука	1
3	Костюм спортивный парадный	штука	1
4	Костюм спортивный тренировочный	штука	1
5	Куртка спортивная весна/осень	штук	1
6	Куртка спортивная зимняя	штук	1
7	Кроссовки для зала	пара	1
8	Кроссовки для улицы	пара	1
9	Купальник / комбинезон для выступления на спортивных соревнованиях	штука	1
10	Купальник / комбинезон для выступления на официальных тренировках	штука	1
11	Лосины (колготки эластичные)	штука	2
12	Наколенники	пара	1
13	Носки	пара	1
14	Носки утепленные	пара	1
15	Полутапочки (получешки)	пара	12
16	Тапки для зала (сланцы)	пара	1
17	Футболка	штука	3
18	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штука	2
19	Рюкзак	штука	1
20	Сумка спортивная на колесиках (чемодан)	штука	1
21	Шапка	штука	1
22	Полотенце	штука	1

Национальный стандарт спортивной подготовки по фехтованию

Сноска. Приказ дополнен приложением 79 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по фехтованию.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	10	8	416
	НП – 2	8	10	520
	УТГ – 1	8	12	624
	УТГ – 2	8	14	728
	УТГ – 3	6	18	936
	УТГ св. 3	6	20	1040
	СС – 1	5	24	1248
	СС – 2	4	26	1352
	СС св. 2	4	28	1456
	ВСМ	3	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Старшие юноши	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	Кадеты			
	Юниоры			
	U 23			
	Взрослые			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры,	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

осуществляющие развитие физической культуры и спорта	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	-	-	-	-	
	НП – 2	-	-	-	-	
	УТГ – 1	-	до 14 календ.дн	-	-	
	УТГ – 2	-	до 14 календ.дн	-	-	
	УТГ – 3	-	до 14 календ.дн	-	-	
	УТГ св. 3	-	до 18 календ.дн	-	-	
	СС – 1	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	До 10 суток	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
	СС – 2	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	До 10 суток	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
	СС св. 2	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	До 10 суток	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
	ВСМ	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	До 10 суток	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
	Клубы/секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами				
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие	Старшие юноши					
	Кадеты					
	Юниоры					
	U 23					

подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Взрослые					
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Тип организации	Этап подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям

Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	-	-	-	-	-	-
	НП – 2	-	-	1	1	-	-
	УТГ – 1	4	2	4	2	4	2
	УТГ – 2	6	2	4	2	6	2
	УТГ – 3	6	4	2	1	6	4
	УТГ св. 3	6	4	2	1	6	4
	СС – 1	8	6	2	2	8	6
	СС – 2	8	6	2	2	8	6
	СС св. 2	8	6	2	2	8	6
	ВСМ	10	6	2	2	10	6
	Клубы / секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС,							

ЦПОР, ШВСМ)		
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован и я по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины, женщины, командные

[illegible]

е турниры	30	126	30	126	30	126	30	126	30	126
Официа льные областн ы е соревно вания	30	126	30	126	30	126	30	126	30	126
Официа льные республ икански е соревно вания	30	126	30	126	30	126	30	126	30	126
Междун ародные соревно вания	30	126	30	126	30	126	30	126	30	126

Примечание: Разыгрываемые комплекты и количество медалей на Официальных соревнованиях должно соответствовать комплектам и количеству медалей, разыгрываемых на чемпионатах мира по возрастам (по виду спорта, дисциплинам).

Официальные соревнования – Чемпионат области, Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	4	4	4	-	-
Областные турниры	4	4	4	-	-
Республикански е турниры	4	4	4	4	4
Официальные областные соревнования	4	4	4	-	-
Официальные республикански е соревнования	4	4	4	4	4

Официальные областные соревнования – Чемпионат области, областные спартакиады и молодежные игры

Официальные республиканские соревнования – Чемпионат Республики, Спартакиада РК, Молодежные игры

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения Основная направленность тренировок – ознакомление с простейшими приемами фехтования и специальными движениями.		
Физическая (всего). Из них:		
ОФП	19-22	Строевые упражнения (бег, ходьба). Общие развивающие упражнения. Упражнения на мышцы рук и ног, для мышц туловища. Прыжки на месте, в движении, с мячом. Прыжки через скакалку. Игры (салки с мячом, пионербол, вышибала, борьба за мяч и др.)
СФП	12-13	Боевая стойка. Приседания в глубокую боевую стойку. Выпрыгивания из глубокой боевой стойки. Смена боевой стойки в прыжке с правосторонней в левостороннюю и обратно по сигналу. Сохранение равновесия при поднимании вперед стоящей, сзади стоящей ноги. Передвижение скачками в глубокой боевой стойке.
Техническая	50-60	Изучение боевой стойки. Постановка ног, рук. Передвижение. Шаги вперед, назад. Скачки вперед, назад. Выпад, закрытие, вперед, назад. Выпад, повторный выпад. Нанесение укола, показ. Изучение показа и закрытие. Показ – укол прямо – закрытие. Изучение позиций.
Тактическая		Работа на мишени. Укол с двумя переводами, с одним переводом. Укол после смены соединений. Укол с батманом и ремизом. Укол с показом в туловище и укол в ногу. Укол с приседом.
		История фехтования в Казахстане и в мире. Объяснение различий видов оружия. Работа с родителями, общий режим

Теоретическая	5-10	занятий в школе, рекомендации по организации питания и отдыха. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
Психологическая		Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом.
Инструкторская и судейская Практика	-	
Участие в спортивных соревнованиях	-	
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	
Всего	100 %	
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения Основная направленность тренировки – ознакомление с основными средствами фехтования и первоначальная практика ведения боя.		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:		
ОФП	16-17	Спортивные игры (футбол, волейбол, бадминтон и др.). Эстафеты (беговые, с полосой препятствий, со спортивными снарядами, на внимание). Упражнения с мячом, с набивными мячами, с баскетбольными мячами, с теннисными мячами.
СФП	9-11	Выпады. Покачивания в выпаде. По сигналу – смена в прыжке правостороннего выпада на левосторонний. С позиции выпада приседание на толчковую ногу с последующим выталкиванием в исходную позицию. Передвижение шагами вперед, назад на скорость. Скачки в глубокой боевой стойке по сигналу "выход в атаку" с выпадом.
		Защиты, захваты, оппозиции, батманы. Защита на месте, укол прямо. Защита с шагом (вперед, назад), укол прямо. Укол с батманом, с шагом (вперед, назад) . Укол с оппозицией, в шаг. Переводы, смены соединений. Простые атаки: атака с шагом вперед; атака с выпадом; атака с

Техническая	60-65	шагом (скачком), выпадом. Сложные атаки: атаки с переводами на закрытие, ремиз; атаки с захватами, переводами; атаки на подготовку; атаки со скрестным шагом. Связки (атакующие, контратакующие, защитные)
Тактическая		Работа в парах. Рипостная игра на месте в передвижении, с сохранением дистанции. Атака на провал дистанции. Атака с вызовом и с последующим перехватом. Контратака на атаку партнера с защитой, батманом, оппозицией. Дистанция (сохранение ближней дистанции, средней дистанции, дальней дистанции). Тренировочные бой. Атаки по сигналу.
Теоретическая	4-5	Работа систем фиксации. Работа оружия. Эталон, щуп и их применение. Правила соревнований, и их изменения. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Воспитание нравственных качеств спортсмена.
Психологическая		Нормирование установки на тренировочную деятельность. Развитие спортивно важных свойств волевых качеств.
Инструкторская и судейская Практика	1-2	Понятие и терминология фехтования. Правила соревнований и их изменения.
Участие в спортивных соревнованиях	1-2	
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Основная направленность тренировки – стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:		
		Упражнения для мышц рук (вращения, сгибания и разгибания,

ОФП	13-14	маховые, отжимания, подтягивания). Упражнения для мышц туловища (круговые вращения, наклоны вперед, назад, в стороны). Упражнения для мышц ног (приседание на двух и одной ногах, выпрыгивания из положения приседа вперед, назад, в стороны). Выпады, полушпагаты. Упражнения на гибкость и подвижность в суставах. Скоростно-силовые упражнения.
СФП	8-9	Подскоки вверх в положении боевой стойки, выпады. Пружинные приседания в боевой стойке, покачивание в выпаде. Передвижение в боевой стойке с отягощением. Глубокие приседы и выпрыгивания вверх с возвращением в боевую стойку. Максимально длинные выпады из приседа.
Техническая	65-70	Изучение действия и ситуации, их применение (позиции 8-я и 7-я; соединение 8-е и 7-е; перемены нижних позиций и соединений, - стоя на месте перед мишенью и в паре с партнером по команде тренера, передвигаясь скрестными шагами вперед и назад; Атаки переводом в руку сверху и в туловище из нижних позиций и соединений в паре с партнером; атаки прямо в бедро из 8-го и 7-го соединений и др).
Тактическая		Маневрирование для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов (передвижения перед зеркалом, а так же в парах; ведущие создают дистанцию для своей атаки и разрывают ее перед атакой противника). Преднамеренно атаковать противника, совершающего подготавливающий показ, перемену позиций. Вход в соединение медленно и коротко отступающего; длинно сближающегося, реагирующего конкретной защитой.
Теоретическая		Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Психологическая	4-5	Овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями и поведением.
Инструкторская и судейская Практика	2-3	Изучение правил соревнований. Ведение протоколов.
Участие в спортивных соревнованиях	2-3	
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-4	
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения Основная направленность тренировки – стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:		
ОФП	13-14	Упражнения с теннисными мячами (броски из различных положений, ловля мяча, отскочившего от стены, с поворотами). Упражнения на скамейке из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа); прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; на одной и двух ногах; ходьба и без на скамейке. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения, включающие содержание других видов спорта (эстафеты, баскетбол, футбол).
СФП	8-9	Повторные нападения "стрелой" в одном направлении, с переменной направления. Маневрирование с партнером на удержание и слом дистанции с изменением скорости и глубины атакующих действий. Уколы в мишень на быстроту с различных дистанций. Выполнение комбинаций приемов и маневрирование, ведение многократных схваток. Учебно-тренировочные бои.
Техническая		Изучение действия и ситуации, их применение (атаки с полукруговыми и круговыми батманами и уколом переводом в туловище (в руку) внутрь (кнаруже), - выполнять в парах по 5-6 раз поочередно; ответные атаки

		уколом прямо в руку сверху (переводом снизу) - выполнять в парах после разрыва дистанции от атаки противника и др).
Тактическая	65-70	Преднамеренно контратаковать атаки с батманами (захватами) в определенный сектор, атаки с финтами излишней продолжительности. Выполнение заданий в парах (разведывать длину маневра назад замедленным и укороченным нападением для применения быстрой и длинной атаки; вызывать простые атаки в определенный сектор длинным сближением для применения прямой защиты и прямого ответа и др).
Теоретическая	4-5	Оборудование, инвентарь и снаряжение спортсмена. Профилактика травматизма.
Психологическая		Воспитание целеустремленности в борьбе за победу. Овладение псих устойчивостью против неблагоприятных внешних и внутренних факторов.
Инструкторская и судейская Практика	2-3	Развитие навыков и умений по организации учебно-тренировочного занятия, (построение группы, основные приемы боя). Совершенствование умений для проведения разминки в группе.
Участие в спортивных соревнованиях	2-3	
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-4	
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Основная направленность тренировки – освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований.		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:		
ОФП	13-14	Преимущественное развитие быстроты и реакции. Игры на развитие внимательности.
		Самостоятельное совершенствование боевой стойки при серийном выполнении шагов,

СФП	8-9	скачков, выпадов, шага и выпада, скачка и выпада. Освоение комбинации приемов: скачок + выпад; выпад + "стрела"; шаг и выпад + "стрела"; шаг вперед + "стрела"; шаг назад + "стрела".
Техническая	65-70	Позиции 2-я, 1 –я; простые атаки с оппозицией уколom прямо в туловище из 7-го, 8-го соединений . Простые атаки переводом в нижний сектор из 6-го и 4-го соединений; атаки уколom прямо из нижних позиций в стопу; атаки на подготовку - батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку снизу; атаки на подготовку "стрелой" с оппозицией в 4-е (6-е) соединение и другая подготовка.
Тактическая		Маневрировать, изменяя длину, быстроту, ритм передвижений, положения оружия для затруднения противодействий; преднамеренно атаковать, варьируя длину, быстроту, ритм, сектор завершения нападений; преднамеренно защищаться, произвольно отступления и сближения, используя остановки на месте, сочетая защиты с уклонениями и полуповоротами в ближнем бою ; противодействовать контратакам повторными простыми атаками с оппозицией, атаками с действием на оружие и другие умения.
Теоретическая	4-5	Планирование и контроль спортивной подготовки.
Психологическая		Закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
Инструкторская и судейская Практика	2-3	Основные методы построения тренировочного занятия: разминка , основная и заключительная части . Выполнение обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.)
Участие в спортивных соревнованиях	4-5	

Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-4	
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Основная направленность тренировки – освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований.		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:		
ОФП	8-10	Особое внимание уделяется развитию скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений.
СФП	5-7	Самостоятельное совершенствование боевой стойки при серийном выполнении шагов, скачков, выпадов, шага и выпада, скачка и выпада. Освоение комбинации приемов: скачок + выпад; выпад + "стрела"; шаг и выпад + "стрела"; шаг вперед + "стрела"; шаг назад + "стрела".
Техническая	65-75	Контратаки; прямые защиты; ответные удары; рипостная игра, учебно-тренировочные бои по заданию.
Тактическая		Маскировать разновидность защит и ответов применением подготавливающей конкретной защиты, сектор; различать простые нападения и нападения с парировать простые нападения и опережать нападения с финтами; вести выжидательный бой, разрушая инициативу противника использованием сложных нападений и разнообразных помех движениями оружия и другие умения.
Теоретическая	4-5	Основные тенденции развития фехтования в Казахстане и в мире. Правила соревнования и их изменения.
Психологическая		Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство

		ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.
Инструкторская и судейская Практика	2-5	Привитие судейских навыков, путем изучения правил соревнований, ведения протоколов. Привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведениях в своей и других группах.
Участие в спортивных соревнованиях	4-5	
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-4	
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения Основная направленность тренировки – расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения.		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:		
ОФП	5-6	Сохранение достигнутой амплитуды движений и динамику выполнений действий.
СФП	3-4	Формирование двигательных качеств за счет увеличения объемов упражнений, состоящих из комбинаций приемов передвижений.
Техническая	65-75	Позиции; соединения; атаки; контратаки; защиты и ответы.
Тактическая		Маневрирование; преднамеренно атаковать, изменяя: длину и быстроту сближения и сектор нанесения укола и удара; преднамеренно защищаться; преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой; преднамеренно контратаковать и противодействовать контратакам.
Теоретическая	5-8	
Психологическая		Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми

		качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Инструкторская и судейская Практика	2-7	Умение самостоятельно составлять план тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Проведение анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
Участие в спортивных соревнованиях	6-8	
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-6	
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения Основная направленность тренировки – универсализация технико-тактической подготовленности.		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:		
ОФП	5-6	Использование игр с мячом (футбол, баскетбол и др.).
СФП	3-4	
Техническая	65-75	Позиции; соединения; атаки; контратаки; защиты и ответы.
Тактическая		Маскировать атаки и защиты с ответами шагами вперед и назад, игрой оружием; маскировать атаки на подготовку и контратаки длинным отступлением, ложной защитой; Маскировать атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак, защит, контратак; вызывать атаки противника с финтами применением подготавливающих защит; вызывать контратаки противника применением: Длинных сближений; подготавливающих атак с финтами; атак с действием на оружие; Вызывать контратаки противника во внутренний сектор ударом по

		руке в наружный сектор для применения прямой защиты и ответа и другие умения.
Теоретическая	5-8	
Психологическая		Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.
Инструкторская и судейская Практика	2-7	Умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
Участие в спортивных соревнованиях	6-8	
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-6	
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Основная направленность тренировки – универсализация технико-тактической подготовленности.		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:		
ОФП	5-6	Подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.
СФП	3-4	
Техническая	65-75	Позиции; соединения; атаки; контратаки; защиты и ответы.
Тактическая		Преднамеренно атаковать; преднамеренно защищаться; разведывать намерения противника; создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой; парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.
Теоретическая		
		Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и само

Психологическая	5-8	регуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов
Инструкторская и судейская Практика	2-7	Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах. Привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведениях в своей и других группах.
Участие в спортивных соревнованиях	6-8	
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-6	
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период) Основная направленность тренировки – индивидуализация технико-тактической подготовки.		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:		
ОФП	3-4	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие игровой выносливости.
СФП	3-4	
Техническая	65-75	Позиции; соединения; атаки; контратаки; защиты и ответы.
Тактическая		Затруднять противнику выбор разновидности ответа произвольным чередованием, подготавливающим прямых и круговых контрзащит, ремизов с оппозицией; парировать атаки преднамеренной комбинацией защит; произвольное чередование комбинаций действий и другие умения.
Теоретическая	5-7	
Психологическая		Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать.
		Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами. Помощь занимающимся в младших

Инструкторская и судейская Практика	2-7	возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и приемов . Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований . Судейство командных, одиночных и парных соревнований.
Участие в спортивных соревнованиях	8-10	
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-8	
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№	Вид испытаний	Юноши	Девушки
1	Бег 10 м. (сек.)	3,1	3,2
2	Челночный бег 4х7 м. (сек.)	11,2	11,3
3	Бег 14 м. Из исходного положения упор- присев спиной к движению (сек.)	4,3	4,4
4	Бег, 14 м. Из исходного положения упор лежа спиной к движению (сек.)	4,7	4,8
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола (раз)	7	5
6	Прыжки через скакалку 1 мин. (раз)	30	50
7	Прыжок в длину с места (см.)	120	110
8	Челночный бег 4х14 м. (сек.)	18,0	18,2

Для учебно-тренировочных групп

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 20 м (не более 4,6 с)	Бег 20 м (не более 4,7 с)
	Челночный бег 4х5м (не более 8,5 с)	Челночный бег 4х5м (не более 8,7 с)

Координация	Бег 20 м из И.П. упор сидя спиной по направлению движения (не более 6,0 с)	Бег 20 м из И.П. упор сидя спиной по направлению движения (не более 6,2 с)
	Бег 20 м из И.П. упор лежа спиной по направлению движения (не более 6,2 с)	Бег 20 м из И.П. упор лежа спиной по направлению движения (не более 6,4 с)
Выносливость	Бег челноком в течение 1 Мин на отрезке 20 м (не менее 10 раз)	Бег челноком в течение 1 Мин на отрезке 20 м (не менее 9 раз)
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 26 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 21 кг)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,55 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,45 м)
	Челночный бег 4х14м (не более 16,7 с)	Челночный бег 4х14м (не более 16,9 с)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

Для групп совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 20 м (не более 3,6 с)	Бег 20 м (не более 3,8 с)
Координация	Челночный бег 4х5м (не более 7,4 с)	Челночный бег 4х5м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег челноком в течение 1 мин на отрезке 20 м (не менее 12 раз)	Бег челноком в течение 1 мин на отрезке 20 м (не менее 11 раз)
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 40 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 34 кг)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)	Прыжок в длину с места (не менее 2,0 м)
	Челночный бег 4х14м (не более 14,4 с)	Челночный бег 4х14м (не более 15,5 с)
	Тройной прыжок с места (не менее 6,8 м)	Тройной прыжок с места (не менее 5,4 м)
Технико-тактическое Мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Для групп высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 20 м (не более 3,6 с)	Бег 20 м (не более 3,8 с)
Координация	Челночный бег 4х5м (не более 7,4 с)	Челночный бег 4х5м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег челноком в течение 1 мин на отрезке 20 м (не менее 12 Раз)	Бег челноком в течение 1 мин на отрезке 20 м (не менее 11 Раз)

[illegible]

[illegible]

[illegible]

34	Гимнастическая скамейка	штука	учебная группа	-	-	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
35	Рукоятка шпага, рапира (пистолет)	штука	человек	5	1	5	1	5	1	5	1	1	1
36	Рукоятка шпага, рапира (французская)	штука	человек	5	1	5	1	5	1	10	1	1	1
37	Тройник для шпаги	штука	человек	5	1	5	1	5	1	10	1	-	-
38	Двойник (рапира, сабля.)	штука	человек	5	1	5	1	5	1	10	1	-	-
39	Винты (шпага, рапира)	штука	человек	5	1	5	1	10	1	20	1	-	-
40	Прокладки (сабля, рапира, шпага)	штука	человек	5	1	5	1	10	1	20	1	-	-
41	Система мониторинга спортсменов	штука	учебная группа	-	-	-	-	1	3	1	3	-	-
42	Тренажер многофункциональный	штука	учебная	-	-	-	-	1	4	1	4	-	-

[illegible]

15	Рукав тренерский кожаный	штука	человек	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
16	Протектор женский	пара (2 штуки)	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
17	Набочник фехтовальный	штука	человек	1	1	1	1	1	1	2	1	-	-
18	Куртка диэлектрическая <*>	штука	человек	-	-	2	1	2	1	2	1	-	-
19	Фартук специальный <*>	штука	человек	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
20	Обувь фехтовальная	штука	человек	-	-	2	1	2	1	2	1	-	-
21	Гетры фехтовальные	штука	человек	-	-	4	1	4	1	4	1	-	-
22	Перчатки для тренера	штука	человек	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
23	Шнур головной индивидуальный	штука	человек	-	-	2	1	3	1	4	1	-	-
24	Маска рапирная электрическая	штука	человек	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-

* Рапира, шпага, сабля при наличии трех подразделений

Национальный стандарт спортивной подготовки по легкой атлетике

Сноска. Приказ дополнен приложением 80 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по легкой атлетике.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	10	8	416
	НП – 2	8	10	520
	УТГ – 1	8	14	728
	УТГ – 2	8	16	832
	УТГ – 3	6	18	936
	УТГ св. 3	6	20	1040
	СС – 1	5	24	1248
	СС – 2	4	26	1352
	СС св. 2	4	28	1456
	ВСМ	3	36	1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Мальчики и девочки подросткового возраста 12–13 лет включительно	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/ этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	Младшие юноши и девушки/14-15 лет включительно			
	Старшие юноши и девушки/16-17 лет включительно			
	Юниоры и юниорки / 18–19 лет включительно			
	молодежь/20-23 лет включительно			
	взрослые/23 года и старше			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладн ым видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения,	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	до 14 дней		-
	УТГ – 1	До 18 календ дней	До 18 календ дней	до 14 дней		
	УТГ – 2	До 18 календ дней	До 18 календ дней	до 14 дней		
	УТГ – 3	До 18 календ дней	До 18 календ дней	до 14 дней		
	УТГ св. 3	До 18 календ дней	До 18 календ дней	до 14 дней		
	СС – 1	До 24 календ дней	До 21 календ дней	до 14 дней		
	СС – 2	До 24 календ дней	До 21 календ дней	до 14 дней		
	СС св. 2	До 24 календ дней	До 21 календ дней	до 14 дней		
	ВСМ	До 24 календ дней	До 21 календ дней	до 14 дней		
	Клубы/секции	До 24 календ дней	До 21 календ дней	до 14 дней		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие	Мальчики и девочки подросткового возраста 12–13 лет включительно	До 14 календ дней	До 14 календ дней	до 14 дней		
	Младшие юноши и девушки/14-15 лет включительно	До 18 календ дней	До 18 календ дней	до 14 дней		

подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Старшие юноши и девушки/16-17 лет включительно	До 24 календ дней	До 21 календ дней	до 14 дней	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администрацией организаций на текущий тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	Юниоры и юниорки/ 18-19 лет включительно	До 24 календ дней	До 21 календ дней	до 14 дней		
	молодежь/20-22 лет включительно	До 24 календ дней	До 21 календ дней	до 14 дней		
	взрослые/23 года и старше	До 24 календ дней	До 21 календ дней	до 14 дней		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	Младшие юноши и девушки/14-15 лет включительно	До 18 календ дней	До 18 календ дней	до 14 дней		
	Старшие юноши и девушки/16-17 лет включительно	До 24 календ дней	До 21 календ дней	до 14 дней		
	Юниоры и юниорки/ 18-19 лет включительно	До 24 календ дней	До 21 календ дней	до 14 дней		
	молодежь/20-22 лет включительно	До 24 календ дней	До 21 календ дней	до 14 дней		
	взрослые/23 года и старше	До 24 календ дней	До 21 календ дней	до 14 дней		
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

		Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с спортивные школы, школы высшего спортивног о мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	4	6	0	0
	НП – 2	0	0	4	8	0	0
	УТГ – 1	0	4	4	8	0	2
	УТГ – 2	1	6	4	8	1	3
	УТГ – 3	2	6	6	8	1	4
	УТГ св. 3	2	6	6	8	3	5
	СС – 1	12	8	8	8	4	6
	СС – 2	12	8	8	8	8	8
	СС св. 2	12	8	8	8	10	10
	ВСМ	Н е ограничено	Н е ограничено	Н е ограничено	Н е ограничено	10	14
	Клубы секции /	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организаци и , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам спорта (							

ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы, правилами, календарным планом и планом подготовки.

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины (личные, парные, командные соревнования)

В и д ы соревнований	Обеспечение медалями					
	Мальчики (не старше 11 лет)		Мальчики (не старше 13 лет)		Младшие юноши (не старше 15 лет)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	32	96	32	96	32	96

Республиканские турниры	32	96	32	96	32	96
Официальные областные соревнования	32	96	32	96	32	96
Официальные республиканские соревнования	32	96	32	96	32	96
Международные соревнования	32	96	32	96	32	96

Продолжение таблицы

Обеспечение медалями							
Старшие юноши (не старше 17 лет)		Молодежь (не старше 22 года)		Взрослые (23 года и старше)			Ветераны (35 лет и старше)
Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
32	96	32	96	32	96	32	96
32	96	32	96	32	96	32	96
32	96	32	96	32	96	32	96
32	96	32	96	32	96	32	96
32	96	32	96	32	96	32	96

Женщины (личные, парные, командные соревнования)

Виды соревнований	Обеспечение медалями					
	Девочки (не старше 11 лет)		Девочки (не старше 13 лет)		Младшие девушки (не старше 15 лет)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	32	96	32	96	32	96
Республиканские турниры	32	96	32	96	32	96
Официальные областные соревнования	32	96	32	96	32	96
Официальные республиканские соревнования	32	96	32	96	32	96
Международные соревнования	32	96	32	96	32	96

Продолжение таблицы

Обеспечение медалями							

Старшие девушки (не старше 17 лет)		Молодежь (не старше 22 года)		Взрослые (23 года и старше)		Ветераны (35 лет и старше)	
Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
32	96	32	96	32	96	32	96
32	96	32	96	32	96	32	96
32	96	32	96	32	96	32	96
32	96	32	96	32	96	32	96
32	96	32	96	32	96	32	96

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований на основе количества дисциплин включенных в программу соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	Не больше 30	Не больше 30	Не больше 30	Не больше 30	Не больше 40
Областные турниры	Не больше 30	Не больше 30	Не больше 30	Не больше 30	Не больше 40
Республиканские турниры	Не больше 30	Не больше 40	Не больше 80	Не больше 80	Не больше 80
Официальные областные соревнования	Не больше 60	Не больше 60	Не больше 60	Не больше 60	Не больше 40
Официальные республиканские соревнования	Не больше 30	Не больше 40	Не больше 80	Не больше 80	Не больше 80

Примечание: общие принципы формирования судейской коллегии

1. Судейство соревнований по легкой атлетике осуществляется в строгом соответствии с Правилами соревнований World Athletics (WA) и правилами, и регламентами утвержденными Федерацией легкой атлетики Республики Казахстан.

2. Количественный и качественный состав судейской коллегии зависит от:

- о Статуса соревнований (международные, республиканские, областные, районные).
- о Программы соревнований (количество дисциплин и дней проведения).
- о Количества участников и потоков.

о Технической оснащенности спортивного объекта (наличие системы фотофиниша и электронной системы измерения дальности).

3. Для проведения соревнований формируется Главная судейская коллегия (ГСК), в состав которой входят: Главный судья, Главный секретарь, Технический делегат, Рефери по видам (беговые, прыжки, метания, многоборья), Стартер, Главный судья по фотофинишу, Старшие судьи по видам (прыжки, метания, многоборья).

4. Итоговое количество судей определяется суммированием необходимых бригад в зависимости от задействованных секторов и проводимых дисциплин.

Наименование судейской бригады	Мин. состав (чел)	Обязательные функции внутри бригады	Примечание
ГСК и Аппарат управления	5-10	Технический делегат, Главный судья, Зам. гл. судьи, Директор соревнований, Комендант соревнований, Апелляционное жюри (3 чел.)	Жюри обязательно для уровня ЧРК и выше
Секретариат	4-12	Главный секретарь, помощники, операторы ввода данных	Зависит от кол-ва участников
Бригада СТАРТА	4-8	Координатор старта, Стартер, Помощники стартера (возврат фальстарта)	
Б р и г а д а ФОТОФИНИША	3-5	Главный судья фотофиниша, операторы системы, судья-дублер	При отсутствии электроники заменяется б р и г а д о й хронометристов (8-12 чел.)
Бригада на дистанции (Судьи на виражах) в соревнованиях на стадионе и в манеже	8-14	Судьи на дистанции, счетчики кругов, судьи на зонах передачи эстафет	1 судья на вираж минимум
Бригада CALL ROOM (Сбор и регистрация)	3-8	Старший судья Call Room, судьи по проверке экипировки и номеров	Критически важно для тайминга
Б р и г а д а ВЕРТИКАЛЬНЫХ прыжков (Высота/Шест)	6–10 (на 1 сектор)	Старший судья, секретарь протокола, измеритель, судьи у стоек	Если работают 2 сектора одновременно – состав удваивается
Б р и г а д а ГОРИЗОНТАЛЬНЫХ прыжков (Длина/Тройной)	6–10 (на 1 яму)	Старший судья, измеритель (оптика/рулетка), судья по заступам, разравниватели песка (2 чел), секретарь	
Бригада МЕТАНИЙ (Ядро/Диск/Молот/Копье)	6–10 (на 1 сектор)	Старший судья, измеритель (в поле), судья у круга (фол), секретарь, судьи возврата снарядов (2-3 чел)	Требует особого внимания к технике безопасности

Бригада технических судей на оборудовании и инвентаре	8-24	Монтаж секторов, стартовых колодок и другого оборудования и инвентаря.	Требует особого внимания при одновременном проведении нескольких дисциплин

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:	50	Всестороннее гармоничное развитие. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
ОФП	40	Подвижные игры, эстафеты, элементы акробатики, гимнастики, кроссовая подготовка. Развитие ловкости и гибкости.
СФП	10	Специальные беговые упражнения (СБУ) в облегченных условиях. Укрепление стопы и мышц кора.
Техническая	35	Освоение "Школы движений" многоборная подготовка: 1. Основы техники бега: положение туловища, работа рук, постановка стопы. 2. Основы прыжков: обучение отталкиванию одной ногой с разбега, приземлению. 3. Основы метаний: обучение правильному хвату снаряда, исходным положениям для бросков, разбегу.
Тактическая	5	Правила поведения на стадионе/в манеже. Понятие о старте и финише. Распределение сил в играх и эстафетах.
Теоретическая	5	История легкой атлетики ("Королева спорта"). Гигиена спортсмена. Правила соревнований (простейшие). Техника безопасности.
Психологическая	5	Привитие интереса к регулярным занятиям спортом. Воспитание дисциплины.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	45	Развитие быстроты движений и аэробной выносливости.
ОФП	30	Игровой метод, кроссы, круговая тренировка (с собственным весом) .
СФП	15	Прыжковые упражнения (многоскоки). Бег с ускорением. Метание набивных мячей.
Техническая	40	Расширение арсенала навыков, многоборная подготовка: 1. Низкий старт (основы). 2. Техника бега по повороту . 3. Техника прыжка в длину (способом "согнув ноги") и высоту (перешагивание). 4. Техника барьерного шага (упрощенная). 5. Техника толкания ядра (набивного мяча) с места.
Тактическая	5	Тактика прохождения дистанции. Передача эстафетной палочки (основы).
Теоретическая	5	Влияние физических упражнений на организм. Режим питания. Виды легкой атлетики.
Психологическая	5	Развитие волевых качеств (настойчивость, смелость).
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	40	Создание базы специальной выносливости и скоростно-силовых качеств.
ОФП	20	Упражнения с отягощениями (малый вес), упражнения на гибкость и координацию.
СФП	20	Специально-подготовительные упражнения в избранном виде (группе видов). Интервальный бег.
Техническая	40	Многоборная подготовка, начало тестирования специализации: Обучение вариативной технике в зависимости от предрасположенности (спринт/барьеры, выносливость, прыжки, метания).

		Детализация фаз движений (разбег, толчок/выпуск, полет, приземление).
Тактическая	10	Тактика бега на средние дистанции (лидирование, финиширование). Расчет разбега в прыжках и его корректировка.
Теоретическая	5	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Самоконтроль. Правила соревнований (углубленно).
Психологическая	4	Психологическая подготовка к соревнованиям. Управление предстартовым состоянием.
Инструкторская и судейская Практика	1	Помощь в судействе детских соревнований (секретарь, судья на вираже).
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	40	Создание базы специальной выносливости и скоростно-силовых качеств.
ОФП	20	Упражнения с отягощениями (малый вес), упражнения на гибкость и координацию.
СФП	20	Специально-подготовительные упражнения в избранном виде (группе видов). Интервальный бег.
Техническая	40	Начало специализации: Обучение вариативной технике в зависимости от предрасположенности (спринт/барьеры, выносливость, прыжки, метания). Детализация фаз движений (разбег, толчок/выпуск, полет, приземление).
Тактическая	10	Тактика бега на средние дистанции (лидирование, финиширование). Расчет разбега в прыжках и его корректировка.
Теоретическая	5	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Самоконтроль. Правила соревнований (углубленно).
Психологическая	4	Психологическая подготовка к соревнованиям. Управление предстартовым состоянием.

Инструкторская и судейская Практика	1	Помощь в судействе детских соревнований (секретарь, судья на вираже).
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	35	Акцент на развитии ведущих физических качеств для избранной специализации.
ОФП	15	Поддерживающий характер.
СФП	20	Увеличение объемов интенсивных средств тренировки. Силовая подготовка (работа со штангой).
Техническая	45	Совершенствование техники: Стабилизация техники выполнения соревновательного упражнения на субмаксимальных скоростях/усилиях. Исправление индивидуальных ошибок.
Тактическая	10	Тактическое мышление в ходе соревновательной борьбы. Тактика в квалификациях, предварительных и финальных забегах/попытках.
Теоретическая	5	Планирование тренировочного цикла. Восстановительные средства (массаж, баня, фармакология).
Психологическая	4	Формирование мотивации на достижение высокого результата. Устойчивость к стрессу.
Инструкторская и судейская Практика	1	Проведение разминки в группе. Судейство соревнований (судья-хронометрист, измеритель).
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	35	Акцент на развитии ведущих физических качеств для избранной специализации.
ОФП	15	Поддерживающий характер.
СФП	20	Увеличение объемов интенсивных средств тренировки. Силовая подготовка (работа со штангой).
Техническая	45	Совершенствование техники: Стабилизация техники выполнения соревновательного

		упражнения на субмаксимальных скоростях/усилиях. Исправление индивидуальных ошибок.
Тактическая	10	Тактическое мышление в ходе соревновательной борьбы. Тактика в квалификациях, предварительных и финальных забегах/попытках.
Теоретическая	5	Планирование тренировочного цикла. Восстановительные средства (массаж, баня, фармакология).
Психологическая	4	Формирование мотивации на достижение высокого результата. Устойчивость к стрессу.
Инструкторская и судейская Практика	1	Проведение разминки в группе. Судейство соревнований (судья-хронометрист, измеритель).
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	30	Максимальное развитие специальных физических качеств.
ОФП	10	Средство активного отдыха и восстановления.
СФП	20	Узкоспециализированные нагрузки высокой интенсивности.
Техническая	45	Доведение техники до автоматизма в условиях соревновательного стресса. Поиск индивидуального стиля.
Тактическая	15	Моделирование соревновательных ситуаций. Изучение тактики соперников.
Теоретическая	5	Анализ методик подготовки ведущих спортсменов мира. Антидопинговые правила.
Психологическая	4	Идеомоторная тренировка. Саморегуляция.
Инструкторская и судейская Практика	1	Составление плана тренировки. Инструкторская практика с группами НП. Получение категории судьи по спорту.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	30	Максимальное развитие специальных физических качеств.

ОФП	10	Средство активного отдыха и восстановления.
СФП	20	Узкоспециализированные нагрузки высокой интенсивности.
Техническая	45	Доведение техники до автоматизма в условиях соревновательного стресса. Поиск индивидуального стиля.
Тактическая	15	Моделирование соревновательных ситуаций. Изучение тактики соперников.
Теоретическая	6	Анализ методик подготовки ведущих спортсменов мира. Антидопинговые правила.
Психологическая	5	Идеомоторная тренировка. Саморегуляция.
Инструкторская и судейская Практика	1	Составление плана тренировки. Инструкторская практика с группами НП. Получение категории судьи по спорту.
Всего	100 %	

Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	30	Максимальное развитие специальных физических качеств.
ОФП	10	Средство активного отдыха и восстановления.
СФП	20	Узкоспециализированные нагрузки высокой интенсивности.
Техническая	45	Доведение техники до автоматизма в условиях соревновательного стресса. Поиск индивидуального стиля.
Тактическая	15	Моделирование соревновательных ситуаций. Изучение тактики соперников.
Теоретическая	6	Анализ методик подготовки ведущих спортсменов мира. Антидопинговые правила.
Психологическая	5	Идеомоторная тренировка. Саморегуляция.
Инструкторская и судейская Практика	1	Составление плана тренировки. Инструкторская практика с группами НП. Получение категории судьи по спорту.
Всего	100 %	

Группа высшего спортивного мастерства (весь период)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Физическая (всего). Из них:	25	
ОФП	5	Поддержание функциональных возможностей на предельном уровне.
СФП	20	Индивидуализированная работа над лимитирующими факторами.
Техническая	50	Детализация микроэлементов техники. Работа над экономичностью движений.
Тактическая	15	Высшая тактическая подготовка к международным стартам (ЧА, ЧМ, ОИ).
Теоретическая	5	Научно-методическое обеспечение подготовки. Биохимия и физиология спорта.
Психологическая	4	Психология победителя.
Инструкторская и судейская Практика	1	Участие в мастер-классах, семинарах.
Всего	100	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

7.1. Общие положения о контроле

1. Контрольно-переводные нормативы сдаются учащимися в конце каждого года обучения для перевода на следующий этап подготовки.

2. Приоритет спортивного результата: Главным критерием оценки деятельности спортсмена на этапах спортивного совершенствования (ГСС) и высшего спортивного мастерства (ГВСМ) является спортивный результат, показанный на официальных соревнованиях (Чемпионаты РК, республиканские и международные старты).

3. Спортсмены, выполнившие в текущем году требования Единой спортивной классификации (разрядные нормативы) или занявшие призовые места на официальных республиканских соревнованиях, считаются выполнившими норматив. Им автоматически выставляется высшая оценка. ОФП в данном случае носит характер текущего педагогического контроля.

4. Сдача нормативов не должна нарушать индивидуальный план подготовки спортсмена, особенно в соревновательный период.

7.2. Нормативы для групп начальной подготовки (ГНП) (Акцент на развитие всех физических качеств и многоборную подготовку: быстрота, координация, взрывная сила . Тесты имитируют легкоатлетическое троеборье)

Вид контрольного упражнения	Мальчики	Девочки	Оценка / Критерий

Бег 30 м (с высокого старта), сек.	5,4	5,6	Оценка быстроты – выполнить проходной норматив
Прыжок в длину с места, см.	160	150	Оценка взрывной силы ног – выполнить проходной норматив
Метание набивного мяча (1 кг.) снизу-вперед м.	8,00	6,50	Силовые способности – выполнить проходной норматив
Челночный бег 3x10 м, сек.	8,4	8,7	Оценка координации – выполнить проходной норматив
Бег 500 м. (мин, с)	без учета времени	без учета времени	Оценка общей выносливости (добежать без перехода на шаг)

Примечание: Для перевода в ГНП свыше 1 года результаты должны улучшиться минимум на 5-10% от исходного уровня.

7.3. Нормативы для учебно-тренировочных групп (УТГ) (Переходный этап. Оцениваются базовые качества для легкой атлетики)

Вид контрольного упражнения	Юноши	Девушки	Оценка / Критерий
Бег 60 м., (с высокого или низкого старта), сек	8,2 – 8,8	8,8 – 9,5	Оценка абсолютной скорости – выполнить проходной норматив
Тройной прыжок с места, м.	6,20	5,60	Оценка взрывной силы ног – выполнить проходной норматив
Метание ядра (3 кг) снизу-вперед м.	9,00	7,50	Силовые способности – выполнить проходной норматив
Тест на общую выносливость (Бег 1000 м или кросс)	Выполнение	Выполнение	Базовая аэробная подготовка
Присвоение спортивного разряда	Не ниже 3 юношеского разряда	Не ниже 3 юношеского разряда	Оценка одаренности и предварительная специализация

Примечание: Для перевода в УТГ свыше 1 года результаты должно быть выполнено 1 из условий:

1) улучшиться минимум на 5-10% от исходного уровня показателей при переводе в группу УТГ первого года обучения;

2) показать в текущем учебном году результат в любой дисциплине классической программы соревнований по легкой атлетике не ниже 3 юношеского разряда согласно утвержденной действующей классификации спортивных разрядов и званий с ежегодным положительным роста спортивного результата.

о Нормативы для групп спортивного совершенствования (ГСС)

- приоритет спортивного результата: Для этапов ГСС главным критерием оценки является спортивный результат. Спортсмены, выполнившие в текущем году требования Единой спортивной классификации не ниже 1 взрослого разряда в избранной дисциплине на официальных соревнованиях (областные или городов республиканского значения, республиканские, международные), автоматически соответствуют требованиям в зачислении в группу ГСС первого года обучения или переводятся на следующий год обучения.

- В спорных ситуациях решение о переводе спортсмена принимает Тренерский совет организации на основании динамики роста результатов.

о Нормативы для групп высшего спортивного мастерства (ГВСМ)

- приоритет спортивного результата: Для этапов ГВСМ главным критерием оценки является спортивный результат. Спортсмены, выполнившие в текущем году требования Единой спортивной классификации разрядов и званий не ниже норматива на разряд Кандидат в мастер спорта на официальных соревнованиях (республиканские, международные), автоматически соответствуют требованиям в зачислении в группу ГВСМ или переводятся на следующий год обучения

- В спорных ситуациях решение о переводе спортсмена принимает Тренерский совет организации на основании динамики роста результатов.

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара, комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (человек, учащийся, учебная группа и т.п.)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный парадный (кофта/олимпийка,	штука	человек	1	1	2	1	2	1	2	1		1

	брюки)											2	
2.	Костюм тренировочный ветрозащитный (ветровка, брюки, теплый / флис)	штука	человек	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм утепленный (куртка, брюки) / Зимний	штука	человек	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
4.	Футболка тренировочная (синтетика/хлопок)	штука	человек	1	1	2	1	3	1	4	1	-	-
5.	Майка соревновательная/Топ легкоатлетический	штука	человек	-	-	1	1	2	1	3	1	-	-
6.	Трусы беговые / Тайтсы короткие беговые	штука	человек	-	-	1	1	2	1	3	1	-	-

7.	Тайтсы длинные (лосины) беговые	штука	человек	-	-	2	1	2	1	2	1	2	1
8.	Носки спортивные (специализированные)	пара (2 штуки)	человек	-	-	2	1	2	1	2	1	2	1
9.	Кроссовки беговые (для тренировок / амортизирующие)	пара (2 штуки)	человек	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
10.	Кроссовки темповые ("марафонки"/полумарафонки)	пара (2 штуки)	человек	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
11.	Шиповки спринтерские (жесткая подошва)	пара (2 штуки)	человек	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
12.	Шиповки для бега на средние и длинные	пара (2 штуки)	человек	1	1	1	1	2	1	2	1		-

[illegible]

	р т колен а											-	
19.	Фикса тор лучеза пястн ого сустав а (кистев о й бинт)	штука	челове к	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
20.	Фикса тор голен остопа	штука	челове к	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
21.	Сумка спорт ивная дорож ная	штука	челове к	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
22.	Рюкза к спорт ивный	штука	челове к	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки), комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (человек, учащийся, тренер, учебная группа и т.п.)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Количество	Количество	Срок эксплуатации (лет)		
1.	Стартовые колодки (сертифицированные)	комплект	человек учебная группа а век	1	4	1	4	1	4	1	4		-

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

23.	(грабл и широк ие)	штука	учебн а я групп а	4	2	4	2	4	2	4	2	-	-
24.	Рулет к а измер итель ная стальн ая (20 метро в)	штука	учебн а я групп а	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
25.	Рулет к а измер итель ная стальн ая (50 метро в)	штука ка	учебн а я групп а	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
26.	Рулет к а измер итель ная стальн ая (100 метро в)	штука	учебн а я групп а	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
27.	Ядро трени ровоч ное (набор весов: 2; 3; 4; 5; 6; 7.26 кг.)	компл ект	учебн а я групп а	1	4	1	4	2	4	2	4	4	4
28.	Ядро для помещ ений (резин овое/ софт 2 ; 3; 4;	мет компл ект р квadra т	учебн а я групп а	1	4	1	4	2	4	2	4		4

[illegible]

[illegible]

39.	Копье сорев новате льное (набор весов: 500, 600, 700, 800 грамм)	компл ект	учебн а я групп а	3	2	3	2	4	2	6	2	6	2
40.	Мяч для метан ия (150 г)	штука	учебн а я групп а	10	1	-	-	-	-	-	-	10	1
41.	Сетка заград итель ная для сектор а диск /молот	штука	учебн а я групп а	1	4	1	4	1	4	1	4		
42.	Сетка заград итель ная для сектор а диск /молот в помещ ении	штука	учебн а я групп а	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
43.	Ленты для размет к и сектор а для толка ния ядра	компл ект	учебн а я групп а	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
44.	Ленты для размет к и сектор а для метан и я	компл ект	учебн а я групп а	1	4	1	4	1	4	1	4		-

[illegible]

[illegible]

56.	Маты гимнастические	штука	учебная группа	10	2	10	2	10	2	10	2	-	-
57.	Ролл массажный	штука	учебная группа	10	2	10	2	6	2	4	2	4	2
58.	Резина (жгуты, эспандеры) различной жесткости (по заявке)	комплект	учебная группа	10	2	10	2	6	2	4	2	4	2

Приложение 81
к приказу Министра туризма
и спорта Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по дзюдо

Сноска. Приказ дополнен приложением 81 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по дзюдо.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы ; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	14	8	416
	НП св. 1	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд	юноши и девушки 13-15 лет	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/		
	юноши и девушки 16-17 лет			
	юниоры 18-20 лет			
	молодежь до 23-х лет			

областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	взрослый	этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к республиканским соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	УТС по подготовке к международным соревнованиям	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные	НП – 1	0	0	0	0	0	
	НП св. 1	0	0	0	0	0	
	УТГ – 1	до 18 кален дней	до 21 кален дней	до 18 кален дней	до 12	до 7 дней, но не более 2 раз в год, в	
	УТГ – 2	до 18 кален дней	до 21 кален дней	до 18 кален дней	до 12		
	УТГ – 3	до 18 кален дней	до 21 кален дней	до 18 кален дней	до 12		

школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ св. 3	до 18 кален дней	до 21 кален дней	до 18 кален дней	до 12	соответстви и с планом комплексно г о медицинско г о обследован ия	
	СС – 1	до 21 кален дней	до 21 кален дней	до 24 кален дней	до 12		
	СС – 2	до 21 кален дней	до 21 кален дней	до 24 кален дней	до 12		
	СС св. 2	до 21 кален дней	до 21 кален дней	до 24 кален дней	до 12		
	ВСМ	до 21 кален дней	до 21 кален дней	до 24 кален дней	до 12		
	Клубы/ секции						
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организаци и , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	юноши и девушки 13-15 лет	до 18 кален дней	до 21 кален дней	до 18 кален дней	до 12	до 7 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексно г о медицинско г о обследован ия	
	юноши и девушки 16-17 лет	до 18 кален дней	до 21 кален дней	до 24 кален дней	до 18		
	юниоры 18-20 лет	до 21 кален дней	до 21 кален дней	до 24 кален дней	до 18		
	молодежь до 23-х лет	до 21 кален дней	до 21 кален дней	до 24 кален дней	до 18		
	взрослый	до 21 кален дней	до 21 кален дней	до 24 кален дней	до 18		
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован ия по военно-при							

кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен ные спортивные общества и общественн ые объединени я, центры физической культуры, осуществля ющие развитие физической культуры и спорта						

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Городские и районные	Региональн ые	Республика нские	Междунаро дные	УТС к республика нским соревнован иям	УТС к международ ным соревнован иям
Организаци и, в которых осуществля ется учебно-трен ировочный процесс (с спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивног о мастерства, спортивные клубы всех	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП св. 1	0	0	0	0	0	0
	УТГ – 1	3	2	1	0	1	0
	УТГ – 2	2	3	2	0	2	0
	УТГ – 3	1	3	2	1	2	1
	УТГ св. 3	1	2	3	2	3	2
	СС – 1	1	1	4	3	4	5
	СС – 2	1	1	4	4	4	6
	СС св. 2	1	1	3	7	3	8
	ВСМ	1	1	2	8	2	10

видов, спортивные секции)	Клубы / секции	
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные		

спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	юноши и девушки 13-15 лет		юноши и девушки 16-17 лет		юниоры 18-20 лет		молодежь до 23-х лет		взрослые	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	17	68	16	64	14	56	14	56	14	56
Республиканские турниры	17	68	16	64	14	56	14	56	14	56
Официальные областные соревнования	17	68	16	64	14	56	14	56	14	56
Официальные республиканские соревнования	17	68	28	112	26	104	26	104	26	104
Международные	0	0	16	64	14	56	14	56	14	56

соревнования										

Примечание: количество медалей в каждой ячейке указаны на одно соревнование, окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	3	2	1	-	-
Областные и городские турниры	3	2	2	1	-
Республиканские турниры	-	2	1	1	2
Официальные областные и городские соревнования	3	2	1	1	-
Официальные республиканские соревнования	-	2	1	1	2
Международные соревнования проводимые на территории Республики Казахстан	-	-	1	2	3

Примечание: минимальное количество судьи в каждой ячейке указаны на одно татами для обслуживания районных, городских, областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан.

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

1. Группа начальной подготовки (ГНП 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
		- Развитие общей выносливости, ловкости, координации движений и гибкости.

Общая физическая подготовка	45	- Упражнения на развитие быстроты реакции и равновесия. - Игровые и эстафетные упражнения с элементами акробатики. - Укрепление мышц ног, кора и плечевого пояса для устойчивости.
Специальная физическая подготовка	25	В задачи специальной физической подготовки входит совершенствование двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники дзюдо. Применяются специальные упражнения: - для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости дзюдоиста: - упражнения для защиты от бросков; - подготовительные упражнения для технических действий; - упражнения специальной физической и психологической подготовки. Для локального развития мышечных групп используются тренажерные устройства, комплексы специальных упражнений для развития гибкости, ловкости, быстроты, силы и выносливости. Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.
Техническая, тактическая подготовка	20	Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим действиям при падениях. Изучение страховок, группировок. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Учебно-тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение. На этом этапе начинается обучение базовой школе дзюдо с привязкой к технической его части и поэтапной сдаче экзаменов на

		присвоение, соответствующих уровню подготовки КЮ. За период обучения в группах начальной подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия, выучить существующую терминологию упражнений по программе 6 КЮ.
Теоретическая и психологическая подготовка	10	- Ознакомление с правилами борьбы дзюдо и особенностями судейства. - Основы правильного питания, режима и восстановления. - Значение дисциплины и спортивной этики. - Формирование позитивного настроения и уверенности через игровые методы. - Развитие способности работать в коллективе и уважать соперника. - Элементы концентрации внимания и самоконтроля.
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100 %	

2. Группа начальной подготовки (ГНП свыше 1 года обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	40	- Развитие общей выносливости, ловкости, координации движений и гибкости. - Упражнения на развитие быстроты реакции и равновесия. - Игровые и эстафетные упражнения с элементами акробатики. - Укрепление мышц ног, кора и плечевого пояса для устойчивости.
Специальная физическая подготовка	25	- Перемещения в стойке - Подготовка мышц рук, спины и ног к специфическим нагрузкам. - Использование эластичных лент для тренировки.
		- Освоение основных приемов: 5 КЮ. - Изучение комбинаций 5 КЮ, переходы из борьбы в стойке в партер (лежа). - Формирование понимания дистанции, атак, контратак.

Техническая, тактическая подготовка	20	- Учебно-тренировочные поединки соревновательного характера. - Игровые упражнения на развитие реакции и быстрого принятия решения. - Простые тактические схемы с последовательными действиями.
Теоретическая и психологическая подготовка	10	- Ознакомление с правилами борьбы дзюдо и особенностями судейства. - Основы правильного питания, режима и восстановления. - Значение дисциплины и спортивной этики. - Формирование позитивного настроения и уверенности через игровые методы. - Развитие способности работать в коллективе и уважать соперника. - Элементы концентрации внимания и самоконтроля.
Инструкторская и судейская практика	5	- Изучение сигналов и жестов судьи.
Всего	100 %	

3. Учебно-тренировочная группа (УТГ 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	30	В учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов подготовки юные спортсмены проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно -технического мастерства. Особое внимание уделяется развитию быстроты, координации движений, гибкости, специальной и общей физической подготовке, технике дзюдо. В учебно-тренировочных группах 3-го года и свыше 3-х лет обучения значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки по всем видам подготовки. Продолжается разносторонняя технико-тактическая подготовка, более направлено развиваются необходимые специальные физические качества.
		- Усложненные упражнения при набрасываниях, такие как, работа на скорость, работа в тройках, борьба по заданию т.д.

Специальная физическая подготовка	30	- Тренировка взрывной силы и скорости перемещений. - Упражнения с партнером на отработку взаимодействия (комбинационная техника в объеме изученного материала).
Техническая, тактическая подготовка	25	- Совершенствование основных приемов 4 КЮ, с добавлением комбинаций. - Изучение контратак в стойке и партере. - Средства непосредственного воздействия на противника при проведении приемов (выведение из равновесия). Толчки, рывки и т.д. Предугадывание вероятных действий противника. - Анализ тактических ситуаций и ситуационные игры.
Теоретическая и психологическая подготовка	12	- Детальное изучение правил соревнований и критериев оценивания. - Введение в теорию построения тренировочного процесса. - Основы спортивной анатомии и физиологии. - Тренировка стресса устойчивости и волевых качеств. - Развитие мотивации через постановку целей. - Использование визуализации и релаксационных техник.
Инструкторская и судейская практика	3	- Практика судейства на тренировках и внутренних соревнованиях. - Подготовка к самостоятельной работе с младшими группам. - Соревновательная практика согласно календарному плану.
Всего	100 %	

4. Учебно-тренировочная группа (УТГ 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	30	- Усиление работы над силой, выносливостью и подвижностью суставов. - Комплекс упражнений для улучшения быстроты и реакции. - Работа с элементами прыжковой и скоростной подготовки. - Работа с резиной. - Кросс.

Специальная физическая подготовка	30	- Тренировка взрывной силы и скорости перемещений. - Упражнения с партнером на отработку взаимодействия.
Техническая, тактическая подготовка	25	-Изучение приемов в стойке и партере 3 КЮ. -Техническая подготовка все больше опирается на комбинации технических действий. -Детальная проработка переходных положений и контрприемов. Моделирование стиля борьбы основных соперников и отработка контрдействий против них. Формирование индивидуального технико-тактического комплекса. Отработка тактики захватов и передвижений. -Отработка сочетаний различных захватов при передвижении относительно площади ковра и противника. -Тактика проведения приема. Проведение приемов с непосредственным воздействием на противника. Развивается активность дзюдоиста в различные периоды поединка. Развивается умение предугадывания вероятных действий противника. -Развивается мышление в тактике проведения турнира и распределения сил на все поединки турнира.
Теоретическая и психологическая подготовка	12	- Детальное изучение правил соревнований и критериев оценивания. - Введение в теорию построения тренировочного процесса. - Основы спортивной анатомии и физиологии. - Тренировка стрессоустойчивости и волевых качеств. - Развитие мотивации через постановку целей. - Использование визуализации и релаксационных техник. За этот период учащиеся должны освоить углубленную базовую подготовку по технике дзюдо в соответствии со 3 КЮ. Следует

		отметить, что изучение в полном объеме предложенных технических действий носит обязательный характер, порядок обучения определяется тренерско-преподавательским составом самостоятельно.
Инструкторская и судейская практика	3	- Практика судейства на тренировках и внутренних соревнованиях. - Подготовка к самостоятельной работе с младшими группами
Всего	100 %	

В учебно-тренировочных группах УТГ-1 и УТГ-2 спортсмены проходят этап начальной специализации. Критерием подготовленности на данном этапе могут служить следующие показатели:

1. Состояние здоровья, уровень физического развития.

2. Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями.

3. Освоение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой.

4. Уровень освоения теоретического раздела программы.

Для учебно-тренировочных групп можно выделить следующие периоды подготовки : подготовительный, соревновательный и переходный. В учебном году такой цикл повторяется 2 раза.

Распределение учебно-тренировочного материала по видам подготовки в недельных микроциклах годичного цикла для УТГ-1 и УТГ-2-х лет обучения является важным условием эффективности учебного процесса.

5. Учебно-тренировочная группа (УТГ 3 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	30	- Усиление работы над силой, выносливостью и подвижностью суставов. - Комплекс упражнений для улучшения быстроты и реакции. - Упражнения для развития специальной быстроты: выполнение технических действий на время
		- Упражнения для развития специальной быстроты выполнения технических действий на время. - Упражнения для развития специальной силы: выполнение

Специальная физическая подготовка	30	технических действий, связанных с преодолением сопротивления. - Тренировка взрывной силы и скорости перемещений. - Упражнения с партнером на отработку взаимодействия во время тренировочных схваток.
Техническая, тактическая подготовка	25	Изучение 2 КЮ. Закрепление на практике и применение в соревновательных схватках изученного материала 2 КЮ. - Совершенствование основных приемов с добавлением комбинаций. - Анализ тактических ситуаций и ситуационные игры.
Теоретическая и психологическая подготовка	12	- Детальное изучение правил соревнований и критериев оценивания. - Введение в теорию построения тренировочного процесса. - Основы спортивной анатомии и физиологии. - Тренировка стрессоустойчивости и волевых качеств. - Развитие мотивации через постановку целей. - Использование визуализации и релаксационных техник.
Инструкторская и судейская практика	3	- Практика судейства на тренировках и внутренних соревнованиях. - Подготовка к самостоятельной работе с младшими группами
ВСЕГО	100 %	

Контроль знаний теоретической подготовки осуществляется в виде бесед, опросов, тематических игр, с определением лучшего ученика.

В целях объективного определения перспективности дзюдоистов, своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно (2 раза в год) проводить тестирование юных спортсменов. Контрольные переводные нормативы проводятся в соответствии с календарем спортивных учреждений, организовано, одновременно во всех группах (в виде соревнований) или отдельно в каждой группе. Протоколы и результаты тестирования являются официальным документом для зачисления и перевода в следующую группу.

6. Учебно-тренировочная группа (УТГ свыше 3 лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Общая физическая подготовка	30	- Усиление работы над силой, выносливостью и подвижностью суставов. - Комплекс упражнений для улучшения быстроты и реакции. - Работа с элементами прыжковой и скоростной подготовки. -Лазание по канату. Упражнения на растягивание. -Упражнения с резиной, развитие силы кисти, тяговой силы, взрывной силы
Специальная физическая подготовка	30	-Упражнения с резиной, развитие силы кисти, тяговой силы, взрывной силы - Тренировка взрывной силы и скорости перемещений. - Упражнения с партнером на отработку взаимодействия.
Техническая, тактическая подготовка	25	- Изучение и совершенствование приемов с программы 1 КЮ. -Повторение пройденного материала. Изучение контрприемов на несопротивляющемся сопернике. Борьба по заданию. - Изучение контратак и защиты при атаках в стойке и партере. - Анализ тактических ситуаций и ситуационные игры.
Теоретическая и психологическая подготовка	12	- Детальное изучение правил соревнований и критериев оценивания. - Введение в теорию построения тренировочного процесса. - Основы спортивной анатомии и физиологии. - Тренировка стрессоустойчивости и волевых качеств. - Техники само регуляции и преодоления психологических барьеров. - Психологическая подготовка к соревнованиям различного уровня .
Инструкторская и судейская практика	3	- Практика судейства на тренировках и внутренних соревнованиях. - Подготовка к самостоятельной работе с младшими группами
Всего	100 %	

7. Группа спортивного совершенствование (ГСС 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	20	-Повышение функциональных возможностей, развитие и совершенствование силы быстроты и специальных возможностей - Интенсивные силовые тренировки и развитие общей выносливости. - Упражнения для повышения гибкости и подвижности. - Комплексы кардио и скоростно-силовой подготовки.
Специальная физическая подготовка	35	- Углубленная работа над вариантами захватов, быстротой перемещений в различных ситуациях. - Многообразие специальных упражнений для повышения эффективности борьбы. - Работа над восстановлением и предупреждением травм.
Техническая, тактическая подготовка	30	-Изучение NAGE NO KATA - Освоение сложных приемов и тактических схем и их применение. - Техничко-тактический анализ действий соперников и подготовка к соревновательным встречам. - Разбор видеоматериалов и моделирование соревновательных встреч.
Теоретическая и психологическая подготовка	12	- Изучение предложений спортивной науки по питанию и восстановлению. - Планирование тренировочного процесса по различным разделам подготовки. - Знакомство с допинг-контролем и этическими нормами. - Формирование лидерских качеств и умения работать в команде. - Техники само регуляции и преодоления психологических барьеров. - Психологическая подготовка к соревнованиям различного уровня

Инструкторская и судейская практика	3	- Проведение тренировок младших групп под контролем наставника. - Судейство на соревнованиях различного уровня. - Участие в семинарах и обучающих курсах.
Всего	100 %	

8. Группа спортивного совершенствование (ГСС 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	20	- Силовые тренировки различной направленности на развитие общей и специальной выносливости. - Упражнения для повышения координационных способностей и гибкости. - Комплексы на развитие общей физической подготовки.
Специальная физическая подготовка	35	- Углубленная работа над вариантами захватов и совершенствованием координационных способностей. - Совершенствование выполнения многообразных специальных упражнений для повышения эффективности борьбы. - Работа над восстановлением и предупреждением травм.
Техническая, тактическая подготовка	30	- Изучение NAGE NO KATA - Освоение сложных приемов и тактических вариантов борьбы. - Тактический анализ соперников и подготовка к соревнованиям различного уровня. - Разбор видеоматериалов и моделирование соревновательных действий.
Теоретическая и психологическая подготовка	12	- Изучение предложений спортивной науки по питанию и восстановлению. - Планирование тренировочного процесса по различным разделам подготовки. - Знакомство с допинг-контролем и этическими нормами. - Формирование лидерских качеств и умения работать в команде.

		- Изучение основ само регуляции и преодоления психологических барьеров. - Психологическая подготовка к соревнованиям различного уровня.
Инструкторская и судейская практика	3	- Проведение тренировок младших групп под контролем наставника. - Судейство на соревнованиях различного уровня. - Участие в семинарах и обучающих курсах.
Всего	100 %	

9. Группа спортивного совершенствование (ГСС свыше 2 лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	20	- Силовые тренировки различной направленности на развитие общей и специальной выносливости. - Упражнения для повышения координационных способностей и гибкости. - Комплекс кардио и скоростно-силовой подготовки.
Специальная физическая подготовка	35	- Углубленная работа над вариантами захватов и совершенствованием координационных способностей. - Совершенствование выполнения многообразных специальных упражнений для повышения эффективности борьбы. - Работа над восстановлением и предупреждением травм.
Техническая, тактическая подготовка	30	- Изучение КАТАМЕ-НО-КАТА - Освоение сложных технико-тактических действий и тактических вариантов борьбы. - Тактический анализ соперников и подготовка к соревнованиям различного уровня. - Разбор видеоматериалов и моделирование соревновательных действий.
		- Изучение предложений спортивной науки по питанию и восстановлению. - Планирование тренировочного процесса по различным разделам подготовки.

Теоретическая и психологическая подготовка	12	- Знакомство с допинг-контролем и этическими нормами. - Формирование лидерских качеств и умения работать в команде. - Изучение основ само регуляции и преодоления психологических барьеров. - Психологическая подготовка к соревнованиям различного уровня.
Инструкторская и судейская практика	3	- Проведение тренировок младших групп под контролем наставника. - Судейство на соревнованиях различного уровня. - Участие в семинарах и обучающих курсах.
Всего	100 %	

10. Группа высшего спортивного мастерства (ГВСМ)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	15	- Поддержание оптимального уровня физической подготовки. - Выполнять индивидуальные программы восстановления и профилактики травм. - Расширить варианты специальных упражнений для поддержания физической подготовленности.
Специальная физическая подготовка	40	- Максимальная концентрация на совершенствовании специальных физических качеств. - Планирование тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. - Осуществлять регулярный контроль уровня специальной физической подготовленности и режима восстановления.
Техническая, тактическая подготовка	30	- Изучение КАТАМЕ-НО-КАТА - Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства и стиля борьбы. - Анализ индивидуального стиля соревновательных действий соперников. - Анализ соревнований и корректировка плана подготовки.

Теоретическая и психологическая подготовка	13	- Углубленное изучение основ спортивной медицины и методики тренировок. - Применение научных данных для оптимизации тренировок. - Подготовка к тренерской или судейской деятельности. - Формирование психологической устойчивости для участия в соревнованиях разного уровня. - Освоить планирование предсоревновательной подготовки. - Научить спортсмена поддерживать мотивацию и саморазвитие.
Инструкторская и судейская практика	2	- Овладение педагогическими навыками для работы с тренировочными группами. - Судейство на соревнованиях различного уровня. - Участие в экспертных комиссиях и спортивных федерациях.
Всего	100	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки 1 года обучения

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив групп начальной подготовки-1 года обучения			
			Девушки	Оценка	Юноши	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5.8	10	5,8	10
			6.3	5	6,3	5
			Более 6.3	0	Более 6,3	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,0	10	8,5	10
			9,5	5	9,0	5
			Более 9.5	0	Более 9,0	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	185-180	10	200-195	10
			179-175	5	194-190	5
			Менее 175	0	Менее 190	0
1.4	Подтягивания на перекладине	количество раз	-	-	5-10	10
					Менее 5	0
1.5			10-12	10	13-15	10
			8-10	5	9-12	5

	Подъем туловища лежа на спине	количество раз за 30 секунд	Менее 8	0	Менее 9	0
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	6	10	-	-
			4-5	5		
			Менее 4	0		
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Демонстрация объема знаний 6 КЮ, по положению аттестационной комиссии Федерации дзюдо Республики Казахстан.	количество ошибок	Менее 1	10	Менее 1	10
			2-3	5	2-3	5
			Более 3	0	Более 3	0

Примечание: "Положение о порядке аттестационной деятельности и требований для присвоения квалификационных степеней КЮ и ДАН по борьбе дзюдо" является базовым документом, для установления единого порядка аттестационной деятельности и требований для присвоения квалификационных ученических степеней КЮ и мастерских степеней ДАН в дзюдо на территории Республики Казахстан. Данное положение согласованно Председателем комитета по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта Республики Казахстан Канагатовым Е. от 14 сентября 2015 г. и утверждено Президентом республиканского общественного объединения "Федерации дзюдо" Ракишевым К. от 17 сентября 2015 г. Информация по содержанию и порядку работы данного положения размещена на сайте <https://kudan.kz/>, находится в свободном доступе.

Для групп начальной подготовки свыше 1 года

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив групп начальной подготовки св. 1 года обучения			
			Девушки	Оценка	Юноши	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5.5	10	5,3	10
			5.8-6.0	5	5.5-5.8	5
			Более 6.0	0	Более 5.8	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,0	10	8,0	10
			9,5	5	8,5	5
			Более 9,5	0	Более 8,5	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	190-185	10	210-205	10
			184-180	5	204-200	5
			175-179	0	199-195	0
					13-12	10

1.4	Подтягивания на перекладине	количество раз	-	-	10-11	5
					9-8	0
1.5	Подъем туловища лежа на спине	количество раз на время 30 секунд	15-13	10	17-15	10
			12-10	5	14-11	5
			9-7	0	10-8	0
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8	10	-	-
			6	5	-	-
			Менее 6	0	-	-
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Демонстрация объема знаний 5 КЮ, по положению аттестационн ой комиссии Федерации дзюдо Республики Казахстан.	количество ошибок	Менее 1	10	Менее 1	10
			2-3	5	2-3	5
			Более 3	0	Более 3	0

Примечание: "Положение о порядке аттестационной деятельности и требований для присвоения квалификационных степеней КЮ и ДАН по борьбе дзюдо" является базовым документом, для установления единого порядка аттестационной деятельности и требований для присвоения квалификационных ученических степеней КЮ и мастерских степеней ДАН в дзюдо на территории Республики Казахстан. Данное положение согласованно Председателем комитета по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта Республики Казахстан Канагатовым Е. от 14 сентября 2015 г. и утверждено Президентом республиканского общественного объединения "Федерации дзюдо" Ракишевым К. от 17 сентября 2015 г. Информация по содержанию и порядку работы данного положения размещена на сайте <https://kudan.kz/>, находится в свободном доступе.

Для учебно-тренировочных групп 1 года обучения

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив учебно-тренировочных групп-1 года обучения			
			Девушки	Оценка	Юноши	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5.2-5.3	10	5,0-5.1	10
			5.4-5.5	5	5.2-5.3	5
			5.7-5.8	0	5.4-5.5	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	8.5	10	7.5	10
			8.7-8.3	5	7.8-7.5	5
			8.8-9.2	0	7.8-8.6	0
			195-190	10	215-210	10

1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	189-184	5	209-205	5
			183-184	0	204-194	0
1.4	Подтягивания на перекладине	количество раз	-	-	15-14	10
					13-12	5
					11-9	0
1.5	Подъем туловища лежа на спине	количество раз за 1 минуту	30	10	35	10
			25-29	5	30-34	5
			Менее 25	0	Менее 30	0
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	18-16	10	-	-
			15-14	5		
			13-11	0		
1.7	Непрерывный бег (1200 м)	минуты	5.0-5.1	10	4.20-4.30	10
			5.2-5.3	5	4.31-4.40	5
			5.4-5.5	0	4.41-4.59	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Перевороты на мосту	количество 10 раз на время	20	10	22	10
			25	5	24	5
			27	0	26	0
2.2	За бегание вокруг головы на мосту 5 раз в правую и левую сторону	количество 5 влево, 5 вправо на время	20	10	19	10
			22	5	21	5
			24	0	23	0
2.3	Демонстрация объема знаний 4 КЮ, по положению аттестационной комиссии Федерации дзюдо Республики Казахстан.	количество ошибок	Менее 1	10	Менее 1	10
			2-3	5	2-3	5
			Более 3	0	Более 3	0

Примечание: "Положение о порядке аттестационной деятельности и требований для присвоения квалификационных степеней КЮ и ДАН по борьбе дзюдо" является базовым документом, для установления единого порядка аттестационной деятельности и требований для присвоения квалификационных ученических степеней КЮ и мастерских степеней ДАН в дзюдо на территории Республики Казахстан. Данное положение согласованно Председателем комитета по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта Республики Казахстан Канагатовым Е. от

14 сентября 2015 г. и утверждено Президентом республиканского общественного объединения "Федерации дзюдо" Ракишевым К. от 17 сентября 2015 г. Информация по содержанию и порядку работы данного положения размещена на сайте <https://kudan.kz/>, находится в свободном доступе.

Для учебно-тренировочных групп 2 года обучения

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив учебно-тренировочных групп-2 года обучения			
			Девушки	Оценка	Юноши	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,0-5.1	10	4.8-4.9	10
			5.2-5.3	5	5.0-5.1	5
			5.4-5.6	0	5.2-5.3	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	7.5	10	6.5	10
			7.7-7.3	5	6.8-6.5	5
			8.2-7.8	0	7.6-6.9	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	210-200	10	225-220	10
			199-194	5	219-214	5
			193-187	0	213-205	0
1.4	Подтягивания на перекладине	количество раз	-	-	17-16	10
					15-12	5
			-	-	12-10	0
1.5	Подъем туловища лежа на спине	количество раз	35	10	40	10
			30-34	5	35-39	5
			Менее 30	0	Менее 35	0
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	21-19	10	-	-
			18-16	5		
			15-14	0		
1.7	Непрерывный бег (1200 м)	минуты	4.30-4.39	10	4.0-4.10	10
			4.40-4.49	5	4.11-4.20	5
			4.50-4.55	0	4.21-4.35	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Перевороты на мосту	количество 10 раз на время	22	10	24	10
			24	5	23	5
			26	0	25	0
2.2.	За бегание вокруг головы на мосту 5 раз в правую и левую сторону	количество 5 влево, 5 вправо на время	21	10	20	10
			23	5	22	5
			25	0	24	0
	Демонстрация объема		Менее 1		Менее 1	10
			2-3		2-3	5

2.3	знаний 3 КЮ, п о положению аттестационн ой комиссии Федерации дзюдо Республики Казахстан.	количество ошибок	Более 3	Более 3	0

Примечание: "Положение о порядке аттестационной деятельности и требований для присвоения квалификационных степеней КЮ и ДАН по борьбе дзюдо" является базовым документом, для установления единого порядка аттестационной деятельности и требований для присвоения квалификационных ученических степеней КЮ и мастерских степеней ДАН в дзюдо на территории Республики Казахстан. Данное положение согласованно Председателем комитета по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта Республики Казахстан Канагатовым Е. от 14 сентября 2015 г. и утверждено Президентом республиканского общественного объединения "Федерации дзюдо" Ракишевым К. от 17 сентября 2015 г. Информация по содержанию и порядку работы данного положения размещена на сайте <https://kudan.kz/>, находится в свободном доступе.

Для учебно-тренировочных групп 3 года обучения

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив учебно-тренировочных групп-3 года обучения			
			Девушки	Оценка	Юноши	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	4.8-4.9	10	4.6-4.7	10
			5.0-5.1	5	4.8-4.9	5
			5.2-5.3	0	5.0-5.1	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	6.5	10	6.0	10
			6.7-6.6	5	6.3-6.1	5
			7.6-6.8	0	7.3-6.4	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	230-210	10	235-226	10
			210-200	5	225-220	5
			199-200	0	219-214	0
1.4	Подтягивания на перекладине	количество раз	-	-	19-18	10
					17-16	5
					15-12	0
1.5	Подъем туловища лежа на спине	количество раз за 1 минуту	40	10	45	10
			35-39	5	40-44	5
			Менее 35	0	Менее 40	0
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	25-22	10	-	-
			21-19	5		
			18-16	0		

1.7	Непрерывный бег (1200 м)	минуты	4.20-4.29	10	3.45-3.55	10
			4.30-4.39	5	3.56-4.05	5
			4.40-4.45	0	4.06-4.20	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.2.	Перевороты на мосту	количество 10 раз на время (сек)	21	10	20	10
			23	5	22	5
			25	0	24	0
2.3.	За бегание вокруг головы на мосту 5 раз в правую и левую сторону	количество раз 5 влево, 5 вправо на время (сек)	22	10	21	10
			24	5	23	5
			26	0	25	0
2.4	Демонстрация объема знаний 2 КЮ, по положению аттестационной комиссии Федерации Дзюдо Республики Казахстан.	количество ошибок	Менее 1	10	Менее 1	10
			2-3	5	2-3	5
			Более 3	0	Более 3	0

Примечание: "Положение о порядке аттестационной деятельности и требований для присвоения квалификационных степеней КЮ и ДАН по борьбе дзюдо" является базовым документом, для установления единого порядка аттестационной деятельности и требований для присвоения квалификационных ученических степеней КЮ и мастерских степеней ДАН в дзюдо на территории Республики Казахстан. Данное положение согласованно Председателем комитета по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта Республики Казахстан Канагатовым Е. от 14 сентября 2015 г. и утверждено Президентом республиканского общественного объединения "Федерации дзюдо" Ракишевым К. от 17 сентября 2015 г. Информация по содержанию и порядку работы данного положения размещена на сайте <https://kudan.kz/>, находится в свободном доступе.

Для учебно-тренировочных групп свыше 3 лет

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив учебно-тренировочных групп св. 3 года обучения			
			Девушки	Оценка	Юноши	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	4.8-4.9	10	4.6-4.7	10
			5.0-5.1	5	4.8-4.9	5
			5.2-5.3	0	5.0-5.1	0
			6,5	10	6.0	10

1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	6.7-6.6	5	6.3-6.1	5
			7.6-6.8	0	7.3-6.4	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	230-210	10	235-226	10
			210-200	5	225-220	5
			199-200	0	219-214	0
1.4	Подтягивания на перекладине	количество раз	-	-	19-18	10
					17-16	5
					15-12	0
1.5	Подъем туловища лежа на спине	количество раз за 1 минуту	40	10	45	10
			35-39	5	40-44	5
			Менее 35	0	Менее 40	0
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	25-22	10	-	-
			21-19	5		
			18-16	0		
1.7	Непрерывный бег (1200 м)	минуты	4.20-4.29	10	3.45-3.55	10
			4.30-4.39	5	3.56-4.05	5
			4.40-4.45	0	4.06-4.20	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Перевороты на мосту	количество 10 раз на время (сек)	21	10	20	10
			23	5	22	5
			25	0	24	0
2.2.	За бегание вокруг головы на мосту 5 раз в правую и левую сторону	количество раз 5 влево, 5 вправо на время (сек)	22	10	21	10
			24	5	23	5
			26	0	25	0
2.3	Демонстрация объема знаний 1 КЮ, по положению аттестационной комиссии Федерации дзюдо Республики Казахстан.	количество ошибок	Менее 1	10	Менее 1	10
			2-3	5	2-3	5
			Более 3	0	Более 3	0

Примечание: "Положение о порядке аттестационной деятельности и требований для присвоения квалификационных степеней КЮ и ДАН по борьбе дзюдо" является базовым документом, для установления единого порядка аттестационной деятельности и требований для присвоения квалификационных ученических степеней КЮ и мастерских степеней ДАН в дзюдо на территории Республики Казахстан. Данное

положение согласованно Председателем комитета по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта Республики Казахстан Канагатовым Е. от 14 сентября 2015 г. и утверждено Президентом республиканского общественного объединения "Федерации дзюдо" Ракишевым К. от 17 сентября 2015 г. Информация по содержанию и порядку работы данного положения размещена на сайте <https://kudan.kz/>, находится в свободном доступе.

Для групп спортивного совершенствования 1 года

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив для групп спортивного совершенствования-1 года обучения		
			Юноши и Девушки	Критерии	Оценка
1. Нормативы специальной физической подготовки					
	Демонстрация NAGE-NO-KAT А основанная на соблюдении строгих формальных правил и демонстрации понимания фундаментальн		Требуется безукоризненное выполнение первых 3х блоков Nage-no-Kata (Те-waza, Koshi-waza, Ashi-waza, всего 9 техник) с обеих ролей (как Тори и Уке), демонстрация	Церемониал (Reishiki): Правильное выполнение поклонов (Za-rei и Ritsu-rei), входы/выходы, перемещения и о б щ е е поведение в додзе/на татами.	Зачет
				Соблюдение формы (Kihon): Строгое следование установленной последовательно сти движений и стоек. Любое отступление считается ошибкой.	Зачет
				Принципы дзюдо. Демонстрация понимания ключевых принципов: * Kuzushi (выведение из равновесия). * Tsukuri (подготовка, вход на прием). * Kake (само выполнение/ бросок).	Зачет

1.1.	ых принципов дзюдо, соблюдая ключевые критерии аттестации - правильность выполнения, реализм, эффективность и плавность.	Зачет	высокой степени мастерства, реализма, плавности и глубокого понимания принципов дзюдо. Допускаются к сдаче смешанные пары (юноша и девушка).	Реализм и эффективность: Техники должны выглядеть применимыми в реальной ситуации, а не просто "прохождением движений".	Зачет
				Плавность и ритм: Переходы между техниками должны быть естественными и непрерывными. Ката не должно выполняться рывками.	Зачет
				Взаимодействие Тори и Укэ: Оба партнера (Тори - выполняющий, Укэ - страхующий/ассистирующий) должны демонстрировать активное взаимодействие, правильную реакцию (Укэ) и контроль (Тори).	Зачет

Примечание: "Положение о порядке аттестационной деятельности и требований для присвоения квалификационных степеней КЮ и ДАН по борьбе дзюдо" является базовым документом, для установления единого порядка аттестационной деятельности и требований для присвоения квалификационных ученических степеней КЮ и мастерских степеней ДАН в дзюдо на территории Республики Казахстан. Данное положение согласованно Председателем комитета по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта Республики Казахстан Канагатовым Е. от 14 сентября 2015 г. и утверждено Президентом республиканского общественного объединения "Федерации дзюдо" Ракишевым К. от 17 сентября 2015 г. Информация по содержанию и порядку работы данного положения размещена на сайте <https://kudan.kz/>, находится в свободном доступе.

Для групп спортивного совершенствования 2 года

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив для групп спортивного совершенствования-1 года обучения		
			Юноши и Девушки	Критерии	Оценка
1. Нормативы специальной физической подготовки					
1.1.	Демонстрация NAGE-NO-KATA основанная на соблюдении строгих формальных правил и демонстрации понимания фундаментальных принципов дзюдо, соблюдая ключевые критерии аттестации - правильность выполнения, реализм,	Зачет	Требуется безукоризненное выполнение Nage-no-Kata полностью - всех 5 блоков (Te-waza, Koshi-waza, Ashi-waza, Masutemi-waza, Yokosutemi - waza всего 15 техник) с обеих ролей (как Тори и Уке), демонстрация высокой степени мастерства, реализма, плавности и глубокого понимания	Церемониал (Reishiki): Правильное выполнение поклонов (Za-rei и Ritsu-rei), входы/выходы, перемещения и общее поведение в додзе/на татами.	Зачет
				Соблюдение формы (Kihon): Строгое следование установленной последовательности движений и стоек. Любое отступление считается ошибкой.	Зачет
				Принципы дзюдо. Демонстрация понимания ключевых принципов: * Kuzushi (выведение из равновесия). * Tsukuri (подготовка, вход на прием). * Kake (само выполнение/бросок).	Зачет
				Реализм и эффективность: Техники должны выглядеть применимыми в реальной ситуации, а не	Зачет

	эффективность и плавность.		принципов дзюдо. Допускаются к сдаче смешанные пары (юноша и девушка).	просто прохождением движений".	
				Плавность и ритм: Переходы между техниками должны быть естественными и непрерывными. Ката не должно выполняться рывками.	Зачет
				Взаимодействие Тори и Укэ: Оба партнера (Тори - выполняющий, Укэ - страхующий/ассистирующий) должны продемонстрировать активное взаимодействие, правильную реакцию (Укэ) и контроль (Тори).	Зачет

Примечание: "Положение о порядке аттестационной деятельности и требований для присвоения квалификационных степеней КЮ и ДАН по борьбе дзюдо" является базовым документом, для установления единого порядка аттестационной деятельности и требований для присвоения квалификационных ученических степеней КЮ и мастерских степеней ДАН в дзюдо на территории Республики Казахстан. Данное положение согласованно Председателем комитета по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта Республики Казахстан Канагатовым Е. от 14 сентября 2015 г. и утверждено Президентом республиканского общественного объединения "Федерации дзюдо" Ракишевым К. от 17 сентября 2015 г. Информация по содержанию и порядку работы данного положения размещена на сайте <https://kudan.kz/>, находится в свободном доступе.

Для групп спортивного совершенствования свыше 2 лет

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив для групп спортивного совершенствования-1 года обучения		
			Юноши и Девушки	Критерии	Оценка
1. Нормативы специальной физической подготовки					

1.1.	Демонстрация КАТАМЕ-НО-КАТА основанная на соблюдении строгих формальных правил и демонстрации понимания фундаментальных принципов дзюдо, соблюдая ключевые критерии аттестации - правильность выполнения, реализм, эффективность и плавность.	Зачет	Церемониал (Reishiki): Правильное выполнение поклонов (Za-rei и Ritsu-rei), входы/выходы, перемещения и общее поведение в додзе/на татами.	Зачет
			Соблюдение формы (Kihon): Строгое следование установленной последовательно сти движений и стоек. Любое отступление считается ошибкой.	Зачет
			Принципы дзюдо. Демонстрация понимания ключевых принципов: сила и скорость, баланс (Kuzushi), тайминг, эффективность, а также взаимодействие между партнерами, где оценивается точность входа и выхода, контроль, удержание (Osaekomi) и переходы, с акцентом на чистоту исполнения и соответствие духу Кодокан дзюдо.	Зачет
			Требуется безукоризненное выполнение Katame-no-Kata полностью - всех 3 блоков (Osaekomi-waza, Shime-waza, Kansetsu-waza, всего 15 техник) с обеих ролей (как Тори и Уке), демонстрация высокой степени мастерства, реализма, плавности и глубокого понимания принципов дзюдо. Допускаются к сдаче	Реализм и эффективность: Техники должны

			смешанные пары (юноша и девушка).	выглядеть применимыми в реальной ситуации, а не просто "прохождением движений".	Зачет
				Плавность и ритм: Переходы между техниками должны быть естественными и непрерывными. Ката не должно выполняться рывками.	Зачет
				Взаимодействие Тори и Укэ: Оба партнера (Тори - выполняющий, Укэ - страхующий/ассистирующий) должны демонстрировать активное взаимодействие, правильную реакцию (Укэ) и контроль (Тори).	Зачет

Примечание: "Положение о порядке аттестационной деятельности и требований для присвоения квалификационных степеней КЮ и ДАН по борьбе дзюдо" является базовым документом, для установления единого порядка аттестационной деятельности и требований для присвоения квалификационных ученических степеней КЮ и мастерских степеней ДАН в дзюдо на территории Республики Казахстан. Данное положение согласованно Председателем комитета по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта Республики Казахстан Канагатовым Е. от 14 сентября 2015 г. и утверждено Президентом республиканского общественного объединения "Федерации дзюдо" Ракишевым К. от 17 сентября 2015 г. Информация по содержанию и порядку работы данного положения размещена на сайте <https://kudan.kz/>, находится в свободном доступе.

Примечание: спортсмены, набравший менее 70 % баллов от максимально возможных, не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению.

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки), комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (человек, учащийся, учебная группа и т.п.)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Костюм специальный для дзюдо (белого, синего цветов) тренировочное	штука	человек	2	1	2	1	2	6 месяцев	2	6 месяцев	1	1
2	Майки от потертостей для мужчин (черного цвета)	штука	человек	2	1	2	1	2	6 месяцев	2	6 месяцев	2	1
3	Майки от потертостей для женщин (	штука	человек	2	1	2	1	2	6 месяцев	2	6 месяцев		1

	белого цвета)											2	
4	Бинты эластичные	штука	человек	1	6 месяцев	1	6 месяцев	2	6 месяцев	2	6 месяцев	-	-
5	Бюстгальтер защитный	штука	человек	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
6	Голеностопы	пара (2 штуки)	человек	-	-	2	1	2	1	2	1	-	-
7	Наколенники	пара (2 штуки)	человек	-	-	2	1	2	1	2	1	-	-
8	Пояс	штука	человек	1	2	1	2	4	1	4	1	-	-
9	Трико (трусы) (белого цвета)	штука	человек	2	1	2	1	3	1	3	1	-	-
10	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов) "*")	комплект	человек	1	1	2	1	2	1	2	1	-	-
11	Дзюдога белая (куртка и брюки) соревновательное	комплект	человек	1	2	1	2	2	1	2	1	-	-
12	Дзюдога синяя (куртка и брюки)	комплект	человек	1	2	1	2	2	1	2	1		-

	) сорев новате льное											-	
13	Футбо лка для женщ и н белого цвета	штука	челове к	2	1	2	1	3	1	3	1	-	-

Примечание: в каждой ячейке указано количество для 1 человека, согласно сроку эксплуатации.

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки), комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (человек, учащийся, тренер, учебная группа и т.п.)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Мяч футбольный	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
2	Мяч баскетбольный	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
3	Видеокамера	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3
4	Татами	комплект	учебная группа	1	2	1	2	2	2	2	2	-	-
5		штука	учебная	1	2	1	2	2	2	2	2	-	-

[illegible]

17	Ноутбук	штука	группа	-	-	-	-	-	-	-	-	1	4
18	Спортивные фишки	комплект	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4

Примечание: в каждой ячейке указано количество инвентаря на 1 человека и 1 учебную группу.

Приложение 82
к приказу Министра туризма
и спорта Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по плаванию

Сноска. Приказ дополнен приложением 82 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по плаванию.

Основные задачи разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

Данный стандарт спортивной подготовки разработан для спортсменов, специализирующихся в спортивном плавании, и раскрывает комплекс параметров их подготовки на весь многолетний период тренировок, от этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства, с учетом роста современных требований к подготовке пловцов, связанных с активной динамикой развития спортивного плавания в Море.

Система спортивной подготовки в плавании обеспечивает комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: обучение и совершенствование техники стилей плавания; планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерных для современного спорта высших достижений; формирование мотивации и целевой установки на достижение высоких спортивных результатов.

При создании Национального стандарта спортивной подготовки использованы данные методических пособий, специальной литературы, а также данные многолетних наблюдений за спортсменами, членами Национальной команды Казахстана и исследований, касающихся тенденций и перспектив развития плавания в Море.

Основные цели стандарта:

- Привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям плаванием, направленным на формирование здорового образа жизни и воспитания лучших личностных качеств.
- Организация и создание условий для многолетней подготовки спортсменов пловцов, от уровня начальной подготовки, до уровня высшего мастерства и завоевания побед на Международных соревнованиях самого высокого уровня (Чемпионаты Азии; Азиатские Игры; Чемпионаты и Кубки Мира; Олимпийские Игры).
- Последовательное (интегральное) изучение и освоение материала по общей физической, специальной физической, технической, психологической и теоретической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивном плавании, с учетом периодичности по годам обучения, в полном соответствии с сенситивными периодами развития всех физических качеств.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы ; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	10	8 часов	416 часов
	НП – 2	8	10 часов	520 часов
	УТГ – 1	8	12 часов	624 часа
	УТГ – 2	8	14 часов	728 часов
	УТГ – 3	6	18 часов	936 часов
	УТГ св. 3	6	20 часов	1040 часов
	СС – 1	5	24 часа	1248 часов
	СС – 2	4	26 часов	1352 часа
	СС св. 2	4	28 часов	1456 часов
	ВСМ	3	32 / 36 часов	1664 / 1872 часа
Клубы/секции	В соответствии с уставом организации			
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Наполняемость групп зависит от количество выделенных руководством ставок на вид спорта			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладн ым видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры,	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

осуществляющие развитие физической культуры и спорта	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к Чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	Примечание
Организации, в которых осуществляет ся учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администрацией организаций на текущий тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	УТГ – 2	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ – 3	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ – 4	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ – 5	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	До 14 дней		
	СС – 1	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
	СС – 2	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
	СС – 3	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
	ВСМ	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей,	Мальчики/девочки, до 14 лет включительно	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
	Юниоры/юниорки 15–16 лет	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
	Юноши/девушки 17–18 лет	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		

городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Мужчины/ женщины 19 лет и старше	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к Междунаро дным соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и, в которых осуществля ется учебно-трен ировочный процесс (с портивные школы, интернаты, школы высшего спортивног о мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	0	0	0
	УТГ – 1	0	4	2	2	0	2
	УТГ – 2	0	4	2	2	0	3
	УТГ – 3	1	4	1	2	0	4
	УТГ – 4	1	4	1	2	1	4
	УТГ – 5	3	5	1	2	3	5
	СС – 1	4	5	1	0	4	5
	СС – 2	4	5	1	0	4	5
	СС – 3	4	5	1	0	4	5
	ВСМ	5	5	1	0	5	5
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и, осущест вляющие							

подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организаций, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)		

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины (личные, командные соревнования)

Виды соревнований	Обеспечение медалями											
	Мальчики (не старше 12 лет)		Мальчики (не старше 14 лет)		Юниоры (не старше 15 лет)		Юниоры (не старше 17 лет)		Юноши (не старше 18 лет)		Взрослые (19 лет и старше)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	20	60	30	90	32	96	33	99	33	99	33	99
Республиканские турниры	20	60	30	90	32	96	33	99	33	99	33	99

Официальные областные соревнования	20	60	30	90	32	96	33	99	33	99	33	99
Официальные республиканские соревнования	20	60	30	90	32	96	33	99	33	99	33	99
Международные соревнования	-	-	-	-	32	96	33	99	33	99	33	99

Женщины (личные, командные соревнования)

[illegible]

соревнования	-	-	-	-	32	96	33	99	33	99	33	99

Примечание: Разыгрываемые комплекты и количество медалей на Официальных соревнованиях должно соответствовать комплектам и количеству медалей, разыгрываемых на чемпионатах мира по возрастам (по виду спорта, дисциплинам).

Официальные соревнования – Чемпионат области, Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	15	15	-	-	-
Областные турниры	15	15	-	-	-
Республиканские турниры	10	10	5	5	-
Официальные областные соревнования	10	10	5	5	-
Официальные республиканские соревнования	15	15	10	5	5

Официальные областные соревнования – Чемпионат области, областные спартакиады и молодежные игры

Официальные республиканские соревнования – Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работы
Группа начальной подготовки 1-го года обучения (7–8 лет) Основные задачи этапа Начальной подготовки: о Устранение имеющихся недостатков в физическом развитии. о Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием. о Формирование у занимающихся устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни. о Овладение жизненно необходимых навыков плавания, обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков. о Освоение детьми основных качеств: быстрота, ловкость, координационные качества. о Поиск талантливых детей на основе морфологических критериев и одаренности в освоение двигательных способностей.		

Физическая (всего). Из них: ОФП СФП	40	При составлении тренировочных программ необходимо ориентироваться на то, что возраст 7–9 лет является сенситивным периодом для развития таких качеств как: ловкость, быстрота, координационные способности, гибкость. Всестороннее физическое развитие с помощью игр, эстафет, приемов других видов спорта (гимнастика).
	35	
	5	
Техническая	55	В первом полугодии проводится освоение с водой, обучение пониманию правильного положения тела в воде при плавании (Международный термин - “stream line”) и технике плавания кролем на груди и на спине. Во втором полугодии отводится время на изучение способов плавания дельфин и брасс. В начале периода занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема учебного времени отдается продолжению освоения техники способов кроль на груди и на спине. Остальные 40% - изучению техники плавания дельфином, обучение которым начинается с изучения волнообразной работы ногами (плавание на ногах различными способами, на данном этапе, занимает 30–40% от общего времени занятия). Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс. Занятия планируются так, что 60–70% от общего объема учебного времени выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30–40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней. Необходимо учесть, многие дети 7–8 лет не готовы физически к правильному выполнению упражнений для способа дельфин. Особенно, если нет возможности для организации полноценных занятий по ОФП на суше. В этом

		случае сроки обучения увеличиваются, и после изучения кроля на груди и на спине можно переходить к изучению брасса, а затем - дельфина.
Контрольно-оценочные нормативы	2	Контрольно-оценочные нормативы и комментарии к их проведению указаны в пункте № 8 . Основные упражнения, для КОН: Скольжение в положении “stream line” на длину в метрах; Оценка техники плавания различными способами (25 на ногах, 25 в координации, 50 любым способом на выбор в координации)
Теоретическая	3	Физическая культура и спорт в Казахстане. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Теоретические основы выполнения технических элементов.
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки 2-го года обучения (8–9 лет)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них: ОФП СФП	39	Продолжается развитие физических качеств гибкость, ловкость, координационные способности, быстрота. Подвижные игры, беговые и гимнастические упражнения – основные методы применяемые в тренировках на суше. Прыжки на скакалках, эстафеты, много сложно-координационных движений.
	29	
	10	
		Занятия на 2-м году обучения, так же, как и на 1-м, в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодю, начинают все шире использоваться упражнения начальной

Техническая	55	спортивной тренировки. В содержание занятий входят: плавание на ногах всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, туловища, с помощью одних ног или рук, плавание в координации. Изучаются повороты "кувырок" и "маятник", отрытый и закрытый на спине. В основном, используется интервальный метод, цель которого на данном этапе – добиться правильного выполнения элементов техники. В меньшем объеме используются дистанционный метод (до 400 м кролем или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах различными способами). Плавание дельфином - не более 50 м. После второго года обучения занимающиеся должны освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими и практическими знаниями курса начального обучения, проплыть всеми способами 50 м со старта в полной координации и 200 м комплексным плаванием.
Контрольно-оценочные нормативы	2	Контрольно-оценочные нормативы и комментарии к их проведению указаны в пункте № 8. Основные упражнения, для КОН: Скольжение в положении “stream line” на длину в метрах; Оценка техники плавания различными способами (25 на ногах, 25 в координации, 50 любым способом на выбор в координации)
Теоретическая	3	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Воспитание нравственных качеств спортсмена. Техника игры и техническая подготовка.
Психологическая	1	Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, нормирование установки на тренировочную деятельность.
Всего	100 %	-

Учебно-тренировочная группа 1-го и 2-го годов обучения (9–11 лет)

Основные задачи Учебно-тренировочного этапа

- о Улучшение и контроль состояния здоровья.
- о Устранение имеющихся недостатков в физическом развитии.
- о Дальнейшее освоение и совершенствование техники всех стилей плавания.
- о Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.
- о Совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие быстроты, координационных способностей, гибкости, аэробной выносливости. В динамике начало освоения способностей к анаэробной выносливости и силы.
- о Начало формирования устойчивого интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них: ОФП СФП	35	Основное содержание этапа – укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование техники всех способов плавания, воспитание специальных физических и психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе являются: - создание оптимального запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений; - развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т. д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, так же объема плавания по элементам, используя в основе интервальный метод тренировок; - для развития силовых способностей применение разнообразных упражнений с “собственным весом”, малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений; с использованием разнообразных видов упражнений, круговая тренировка;
	25	
	10	
		Основной направленностью тренировочного процесса в воде на этом этапе являются:

- обучение пониманию, а в дальнейшем сознательному контролю за такими элементами техники плавания как темп плавания (количество движение за единицу времени) и шаг плавания (расстояние, на которое передвигается пловец за 1 цикл) во всех способах;
- активное развитие быстроты движений, как на суше (прыжковые упражнения, спринты) , так и в воде (прыжковые упражнения, максимальные ускорения до 15”);
- постепенное использование, с учетом возрастных особенностей, интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с небольшим (по объему) использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;
- для развития силы в воде применяются плавание по элементам, внесение "силовых добавок" в процессе выполнения “поступательных” движений, не нарушающих кинематику движений, с использованием различных средств (лопатки разного размера, ласты, сопротивления);

Занятия в воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Далее, в подготовке постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях, без потери качества техники плавания!

Контрольно-оценочные нормативы на суше и комментарии к их проведению указаны в пункте №7. Основные

Контрольно-оценочные нормативы	3	упражнения, для КОН: Количество прыжков с места (см); Прыжки со скакалкой (к-во за 30”) ; Вис на перекладина (время в сек”) ; Поднимание ног в висе (к-во раз) ; Статическая “планка” (удержание в секундах); Бросок набивного мяча (1 кг) об стенку за 10” (количество раз); Подтягивание на перекладине (количество раз); Отжимание от пола (количество раз); Контрольно-оценочные нормативы в воде указаны в пункте № 8. Основные упражнения для КОН: “Скольжение” в положении “stream line”, с выталкиванием от борта (длина в метрах); Старт с тумбочки (по команде) с выходом (ноги баттерфляй) до 15 м. (время в секундах”); Оценка техники плавания различными способами (в баллах)(100 м способ по выбору + 200 м к/пл в координации); Проплывание дистанции на соревнованиях, с оцениванием результата по очкам таблицы “Rudolph Table” (соревновательная дистанция на выбор + 200 к/пл)
Тактическая	5	Основы тактики проплывания соревновательной дистанции.
Теоретическая	5	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований.
Психологическая	2	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-4-5 годов обучения (11–14 лет)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работы
Физическая (всего). Из них: ОФП СФП	25	На суше, к освоенным ранее упражнениям, активно добавляются упражнения для усиления мышц корпуса. Подключается использование резиновых амортизаторов, тренажеров с малыми и средними
	15	

	10	весами, “Medicine Boll”, тренажер “4D Pro”. Постоянно проводятся тренировки на развитие гибкости, быстроты движений.
Техническая	25	Основу плавательной подготовки на этом этапе, для юношей и девушек от 11 до 14 лет, продолжает составлять работа над техникой всех четырех спортивных способов плавания (включая вид программы – комплексное плавание), “выходов”, стартов и поворотов. Так же в процесс обучения включается понимание, а в дальнейшем умение контролировать составляющие техники плавания любым способом – шаг и темп, как основные критерии эффективности плавания. Постепенно увеличивается объем плавания в тренировочном занятии. Но! Критерием увеличения объема плавания является – способность, при этом, не терять качество техники плавания! С учетом этого же критерия возможно увеличение количества тренировочных занятий в неделю: от 6 до 10 раз. Более активное увеличение объема и интенсивности тренировок необходимо проводить для девушек, с учетом их более раннего биологического созревания.
Специальная плавательная подготовка	25	С учетом того, что на данном этапе юные пловцы знакомятся с понятиями аэробное и анаэробное плавание, в процесс обучения вводится понятие ПАНО (порог анаэробного обмена), а также понимание его роли в повышении результативности. Качественный контроль данного спектра подготовки, возможен при проведении тренировочного биохимического контроля. А следовательно, обязательное наличие у врача Клуба тестового мобильного прибора – “лактометр”.

		Особое внимание уделяется плаванию “на ногах”. Плавание “на ногах” различными способами, на этом этапе должно составлять от 20 до 30 %, от общего объема тренировочной программы. Количество соревнований, а также контрольных испытаний, на данном этапе, увеличивается до 14 –18 раз в год.
Контрольно оценочные нормативы	8	Контрольно-оценочные нормативы на суше, для групп УТГ 3-4-5 годов и комментарии к их проведению указаны в пункте № 7. Основные упражнения, для КОН: Прыжки в длину с места (см); Прыжки со скакалкой (количество раз/за 30”); Вис на перекладине (время в секундах”); Поднимание ног в висе (количество раз); Статическая “планка” (удержание в секундах”); Бросок набивного мяча (1 кг) об стенку за 10” (количество раз); Подтягивание на перекладине (количество раз); Отжимание от пола (количество раз); Жим лежа со штангой (максимальная сила в кг); Приседание со штангой (максимальная сила, в кг). Контрольно-оценочные нормативы по плавательной подготовке указаны в пункте № 8. Основные упражнения для КОН: “Скольжение” в положении “stream line”, с выталкиванием от борта (длина в метрах); Старт с тумбочки (по команде) с выходом (ноги баттерфляй) до 15 м. (время в секундах”); Оценка техники плавания различными способами (в баллах)(100 м способ по выбору + 200 м к/пл в координации); Проплывание дистанции на соревнованиях, с оцениванием результата по очкам таблицы “Rudolph Table” (соревновательная дистанция на выбор + 200 к/пл)
Тактическая	8	Совершенствование тактики проплывания соревновательной дистанции. Развитие тактического мышления.

Теоретическая	3	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Основы тактики и тактическая подготовка.
Психологическая	4	Закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
Всего	100 %	

Группа спортивного совершенствования 1-2-3 годов обучения

Основные задачи этапа Спортивного Совершенствования:

- о Повышение функциональных возможностей организма спортсменов.
- о Дальнейшее повышение уровня общих и специальных физических качеств, аэробной и анаэробной выносливости, технической и психологической подготовки, активное развитие максимальной силы.
- о Достижение максимально высоких спортивных результатов на региональных и Республиканских официальных спортивных соревнованиях, выход на уровень высоких Международных результатов.
- о Достижение высокого уровня спортивной мотивации.
- о Сохранение здоровья.

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	25	Возраст занимающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями. В начале этапа необходимо проводить целенаправленную работу по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей. Важен контроль динамики роста максимальной силы. Так же контроль развития скоростно-силовых способностей (как пример - тренажер "TENDO"). Продолжается активное применение упражнения для укрепления мышц корпуса. Используются: резиновые амортизаторы; силовые тренажеры с малыми, средними и большими весами; "Medicine Boll"; тренажер "4D Pro" и другие тренажеры для развития силовых кондиций максимально
	10	

ОФП СФП	15	имитирующие положение спортсмена в воде.
Техническая	20	Продолжается работа над совершенствованием техники выбранного способа плавания. Но! Контролем оценки техники является не визуальный метод, а метод проведения тестирования, определяющего “Эффективность” техники плавания спортсменов, основанное на определении взаимосвязи параметров техники плавания (скорость/шаг/темп). Тест “Эффективности” – тест включает в себя проплывание 6 отрезков по 50 м, со старта, с интервалом отдыха “до восстановления”. Планируемое время проплывания отрезков определяется заранее. Возможно проведение 2-х видов данного теста: 1. “Тест эффективности прогрессивный”. Данный вариант предполагает прогресс времени проплывания отрезков от “умеренно” до “максимально”. 2. “Тест эффективности модельный”. В этом тесте все отрезки проплываются с планируемой соревновательной скоростью. В обоих видах теста показатели времени (время 50 м и время 4-х циклов), регистрируются для дальнейшей обработки в компьютерной программе Microsoft Excel и обрабатываются с помощью специально

		разработанной формулы. Итоговая таблица выдает показатели темпа, длины шага, скорости и времени, которые интегрируются в один показатель – коэффициент эффективности. В первом варианте теста информирует о взаимодействии компонентов техники (шаг/темп/скорость) в различных диапазонах скоростей. Второй вариант используется для поиска правильного варианта сочетания (шаг/темп) при запланированной соревновательной скорости плавания. Данный тест также необходимо рассматривать в динамике, которая и будет оценивать эффективность работы тренера и спортсмена над совершенствованием техники плавания.
		Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов при не большом объеме работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности. В тренировочном процессе активно и последовательно используется метод составления тренировочных программ “Соревновательной Модели”, которые, в зависимости от длины отрезков и интервалов отдыха являются нагрузкой в гликолитическом (анаэробном) режиме. “Соревновательная Модель” – это планируемая тренером и спортсменом модель проплывания выбранной соревновательной дистанции, включающая в себя: время отрезков по дистанции от старта до финиша, а также динамика распределения количества гребков и темпа, по этапам прохождения дистанции. В задачи тренировок с программой “соревновательная модель” входит проплывание различных серий, с выбранным интервалом отдыха и длины отрезков, в разных сочетаниях, но с точным

выполнением всех планируемых компонентов модели (скорость/количество гребков/темп/длина). На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Планирование тренировки принимает все более индивидуализированный характер.

Ведущей тенденцией является рост объемов тренировочной работы на уровне ПАНО (Порога Анаэробного Обмена), включая систематическое повторение тестов ПАНО в координации, плавании на ногах, с контролем динамики показанной результативности.

“Тест ПАНО” – это тренировочный тест, включающий в себя проплывание 3-х серий, каждая из которых включает в себя от 6 до 10 отрезков выбранной длины (от 50 до 400 м, способ и длина по выбору, в зависимости от специализации пловца) с заданным интервалом времени. Скорость плавания в 1-й серии не высокая и прогрессирует в последующих сериях (второе название теста – “ступенчатый”). После проплывания каждой серии берется экспресс забор капельки крови, для определения прибором “лактометр”, уровня лактата (Lactate – La). Уровень La в крови показывает степень полученной нагрузки в данной серии. Задача теста – определить скорость/время плавания на выбранном отрезке, соответствующего уровню La – 4,0 mmol. Данный уровень соответствует порогу анаэробного обмена. В ходе тестирования все показатели времени, количество гребков и темпа регистрируются для дальнейшей обработки в компьютерной программе Microsoft Excel и обрабатываются

		с помощью специально разработанной формулы. Данный тест необходимо рассматривать в динамике. Ожидаемый результат – увеличение тренировочной скорости пловца на уровне ПАНО от теста к тесту.
Контрольно оценочные нормативы	15	Контрольно-оценочные нормативы на суше, для групп Спортивного Совершенствования 1-2-3 годов и комментарии к их проведению указаны в пункте № 7 . Основные упражнения, для КОН: Прыжки в длину с места (см); Прыжки со скакалкой (количество раз/за 30"); Бросок набивного мяча (3 кг) об стенку за 10" (количество раз); Жим лежа со штангой (максимальная сила в кг); Приседание со штангой (максимальная сила, в кг). Контрольно-оценочные нормативы по плавательной подготовке указаны в пункте № 8. Основные упражнения, для КОН: "Скольжение" (длина в метрах); Старт с тумбочки (по команде) с выходом (ноги баттерфляй) до 15 м. (время в секундах"); Проплывание дистанции на соревнованиях, с оцениванием результата по очкам таблицы "Rudolph Table"; Проплывание дистанции на соревнованиях, с оцениванием результата по очкам таблицы "AQUA Piont".
Тактическая	5	Совершенствование тактики проплывания соревновательной дистанции. Развитие и совершенствование тактического мышления.
Теоретическая	5	Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор проплывания соревновательной дистанции, разработка и совершенствование тактики и техники выполнения стартов и поворотов.
		Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической

Психологическая	5	устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (19 лет и старше) Основные задачи этапа Высшего спортивного Мастерства - о Максимальное повышение уровня функциональных возможностей организма спортсменов, и всех физических качеств. - о Достижение максимально высоких спортивных результатов на Международных Соревнованиях. - о Достижение высокого уровня спортивной мотивации, психологического состояния, воспитание личностного “менталитета победителя”. - о Сохранение здоровья.		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них: ОФП СФП	20	Основное содержание этого этапа – максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма пловцов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками. Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки, как базы для совершенствования игры.
	8	
	12	
Техническая	32	Техническое совершенствование пловцов на этапе ВСМ во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры их плавательных движений, в основе которых – применение кино- и видеотехники. Так же проведение тестов, контролирующих динамику эффективности техники плавания (“Тест эффективности прогрессивный”, “Тест эффективности модельный”). Значительные резервы дальнейшего совершенствования системы подготовки пловцов высокого класса – в управлении процессом их подготовки с тщательным учетом особенностей структуры соревновательной деятельности и подготовленности, индивидуальных особенностей, а также привлечении к этому процессу специалистов из

		смежных областей науки для обеспечения научно обоснованной системы подготовки к крупнейшим Международным соревнованиям, путем создания Специализированных Комплексных Научно-практических Групп (СКНПГ).
Специальная плавательная подготовка		Максимальных величин достигают объемы работы на уровне ПАНО, так же максимальная мобилизация анаэробного гликолиза в тренировках “соревновательной модели”, с возможным, при необходимости, биохимическим контролем. Еще более выражены различия в тренировке спринтеров и стайеров . На данном этапе завершается п е р е х о д к узкоспециализированной подготовке. Существенно сокращается длительность подготовительного периода (обще-подготовительный этап) и возрастает продолжительность этапов специальной физической и плавательной подготовки, а также соревновательных этапов. В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов. На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей широко планируются ударные микроциклы с особенно большой нагрузкой на организм. Распространенным вариантом планирования мезоциклов является чередование ударных или соревновательных микроциклов с восстановительными, в которых широко применяются средства восстановления и активного отдыха. Огромную роль на данном этапе подготовки играет уровень психологической подготовки спортсмена.

Контрольно оценочные нормативы		Контрольно-оценочные нормативы по плавательной подготовке на этапе Высшего Спортивного Мастерства указаны в пункте № 8. Основное упражнения, для КОН: проплывание основных дистанций на соревнованиях, с результатом оценки по очкам таблицы "AQUA Piont".
Тактическая	34	Совершенствование тактики проплывания соревновательной дистанции. Совершенствование тактического мышления.
Теоретическая	7	Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор проплывания соревновательной дистанции, разработка и совершенствование тактики и техники выполнения стартов и поворотов.
Психологическая	6	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Всего	100 %	

7. Контрольно оценочные нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Группы УТГ 1–2 (мальчики/девочки)

Контрольные упражнения	Баллы	Годы			
		1-й		2-й	
		Ю	Д	Ю	Д
Общая и специальная физическая подготовка (на суше)					
Прыжки в длину с места (см)	3	160	145	180	165
	2	150	135	170	155
	1	140	125	160	145
Прыжки со скакалкой (количество раз/за 30")	3	30	40	35	45
	2	25	35	30	40
	1	20	30	25	35
Вис на перекладине (с согнутыми ногами)	3	20"	15"	30"	25"
	2	15"	12"	25"	15"
	1	10"	8"	20"	12"

время в секундах")	1	10"	9"	20"	10"
Поднимание ног в висе (количество раз)	3	8	6	9	7
	2	7	5	8	6
	1	6	4	7	5
Статическая "планка" (удержание в секундах")	3	45"	40"	50"	45"
	2	40"	35"	45"	40"
	1	35"	30"	40"	35"
Бросок набивного мяча (1 кг) об стенку за 10" (количество раз)	3	6	5	7	6
	2	5	4	6	5
	1	4	3	5	4
Подтягивание на перекладине (количество раз)	3	5	3	7	5
	2	4	2	6	4
	1	3	1	5	3
Отжимание от пола (количество раз)	3	10	7	12	9
	2	8	6	10	7
	1	6	5	8	6
Интегральная экспертная оценка по сумме баллов	24	Отлично			
	18 - 23	Хорошо			
	11 - 17	Удовлетворительно			
	8 - 10	Не удовлетворительно			

Группы УТГ 3-4-5 (мальчики/девочки)

Контрольные упражнения	Баллы	Годы					
		3-й		4-й		5-й	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Общая и специальная физическая подготовка (на суше)							
Прыжки в длину с места (см)	3	190	170	200	180	220	190
	2	170	150	180	160	200	170
	1	150	130	160	140	180	150
Прыжки со скакалкой (количество раз/за 30'')	3	45	45	55	55	60	60
	2	40	40	45	45	50	50
	1	35	35	40	40	40	40
Вис на перекладине (время в секундах'')	3	45''	30''	60''	40''	70''	50''
	2	40''	25''	55''	35''	60''	40''
	1	35''	20''	45''	30''	50''	30''
Поднимание ног в висе (количество раз)	3	10	8	11	9	12	10
	2	9	7	10	8	11	9
	1	8	6	9	7	10	8
Статическая "планка" (	3	55''	50''	60''	55''	75''	60''

удержание в секундах")	2	50"	45"	55"	50"	60"	55"
	1	45"	40"	50"	45"	55"	50"
Бросок набивного мяча (1 кг) об стенку за 10" (количество раз)	3	8	7	10	9	12	10
	2	7	6	9	7	10	8
	1	6	5	7	6	8	7
Подтягивание на перекладине (количество раз)	3	9	7	12	9	15	10
	2	7	5	10	7	12	8
	1	5	3	8	5	10	6
Отжимание от пола (количество раз)	3	15	10	17	13	20	15
	2	12	8	14	11	16	13
	1	10	6	12	9	14	10
Жим лежа со штангой (максимальная сила в кг)	3	40	20	45	25	50	30
	2	35	17	40	20	45	25
	1	30	15	35	17	40	20
Приседание со штангой (максимальная сила, в кг)	3	50	30	55	35	60	40
	2	45	27	50	30	55	35
	1	40	22	45	25	50	30
Интегральная экспертная оценка по сумме баллов	30	Отлично					
	22 - 29	Хорошо					
	15 - 21	Удовлетворительно					
	10 - 14	Не удовлетворительно					

Группы СС 1-2-3 (Юниоры-юниорки)

Контрольные е упражнения	Баллы	Годы					
		1-й		2-й		3-й	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Общая и специальная физическая подготовка (на суше)							
Прыжки в длину с места (см)	3	190	170	200	180	220	190
	2	170	150	180	160	200	170
	1	150	130	160	140	180	150
Прыжки со скакалкой (количество раз/за 30”)	3	45	45	55	55	60	60
	2	40	40	45	45	50	50
	1	35	35	40	40	40	40
Бросок набивного	3	8	7	10	9	12	10

мяча (3 кг) об стенку за 10” (количество раз)	2	7	6	9	7	10	8
	1	6	5	7	6	8	7
Жим лежа со штангой (максимальн ая сила в кг)	3	60	40	65	45	70	50
	2	55	35	60	40	65	45
	1	50	30	55	35	60	40
Приседание со штангой (максимальн ая сила, в кг)	3	70	50	80	55	90	60
	2	65	45	75	50	95	55
	1	60	40	70	45	80	50
Интегральн а я экспертная оценка по сумме баллов	15	Отлично					
	12 - 14	Хорошо					
	9 - 11	Удовлетворительно					
	5 - 8	Не удовлетворительно					

Контрольно-оценочные нормативы по специальной плавательной подготовке для учащихся учебных групп

Группы НП-1 (девочки/мальчики)

Контрольные упражнения		Баллы	Мальчики	Девочки
Техническая и плавательная подготовка				
“Скольжение” в положении “stream line”, с выталкиванием от борта. (длина в метрах)		3	6 м.	6 м.
		2	5 м.	5 м.
		1	4 м.	4 м.
Оценка техники плавания различными способами (в баллах)	25 м на ногах всеми способами (кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй)	4	*	*
		3	*	*
		2	*	*
		1	*	*
	25 м в координации всеми способами (кроль на груди, на спине, брасс, бат.)	4	**	**
		3	**	**
		2	**	**
		1	**	**
	50 м любым способом на выбор	4	**	**
		3	**	**
		2	**	**
		1	**	**
Интегральная экспертная оценка по сумме баллов		39	Отлично	
		29 - 38	Хорошо	
		19 - 28	Удовлетворительно	

Разъяснения:

* При выставлении баллов при плавании на ногах, в каждом способе, учитывается три основных компонента:

а) подвижность голеностопного сустава (для способов кроль, кроль на спине, баттерфляй, хорошо – активная подвижность; для способа брасс хорошо – активный разворот стоп).

б) степень сгибания ноги в коленном суставе (для способов кроль, кроль на спине, баттерфляй хорошо – минимальная степень сгибания; для способа брасс, хорошо – уровень сгибания - 90°, при небольшом разведении коленей в стороны).

в) степень колебания таза (для способов кроль, кроль на спине и брасс, хорошо – отсутствие или не высокая степень колебания; для способа баттерфляй допускается более высокая степень колебания, но не излишне выраженная).

С учетом оценки всех компонентов баллы выставляются по следующему принципу:

4 балла – все 3 компонента выполнены хорошо

3 балла – 2 компонента хорошо, 1 плохо

2 балла – 1 компонент хорошо, 2 плохо

1 балл – все компоненты плохо

**При выставлении баллов, при плавании каждым способом в координации на дистанциях 25 м. и 50 м., учитываются три основных критерия, определяющих ее эффективность:

а) положение головы (в момент скольжения для всех способов, хорошо – среднее положение) (при вдохе: кроль хорошо – в сторону/слегка вперед; для баттерфляя и брасса хорошо – вперед минимально над водой; для спины – не рассматривается)

б) положение тела (для способа на спине, хорошо – абсолютно горизонтальное положение; для способа кроль, хорошо – горизонтальное с минимальным допуском угла “атаки”; для способа баттерфляй и брасс, хорошо – оптимальное изменение угла тела в момент вдоха)

в) координационное сочетание работы рук и ног (для способа кроль и кроль на спине, хорошо – сочетание входа одной руки для начала гребка с окончанием гребка другой руки и ударом ноги, одноименной с рукой заканчивающей гребок; для баттерфляя хорошо – сочетание первого удара ногами с входом рук в воду и началом гребка, и второго удара ногами с окончанием гребка руками; для брасса хорошо – сочетание фаз начала удара ногами с активным “посылом” рук вперед по окончанию гребка).

С учетом оценки всех компонентов баллы выставляются по следующему принципу:

4 балла – все 3 компонента выполнены хорошо

3 балла – 2 компонента хорошо, 1 плохо

2 балла – 1 компонент хорошо, 2 плохо

1 балл – все компоненты плохо
Группы НП-2 (девочки/мальчики)

Контрольные упражнения		Баллы	Мальчики	Девочки
Техническая и плавательная подготовка				
“Скольжение” в положении “stream line”, с выталкиванием от борта. (длина в метрах)		3	7 м.	7 м.
		2	6 м.	6 м.
		1	5 м.	5 м.
Выход от борта в положении “stream line”, ноги баттерфляй без дыхания (длина в метрах)		3	12 м.	12 м.
		2	11 м.	11 м.
		1	10 м.	10 м.
Оценка техники плавания различными способами (в баллах)	50 м в координации всеми способами (кроль на груди, на спине, брасс, бат.)	4	**	**
		3	**	**
		2	**	**
		1	**	**
	200 м к/пл. в координации	4	**	**
		3	**	**
		2	**	**
		1	**	**
	Проплывание 50 м со старта (соревнования) с контролем времени (способ по выбору), с оцениванием результата по таблице “Rudolph Table” *	4	18–20 очков	18–20 очков
		3	15–17 очков	15–17 очков
		2	12–14 очков	12–14 очков
		1	1–11 очков	1–11 очков
Интегральная экспертная оценка по сумме баллов	30		Отлично	
	22 - 29		Хорошо	
	14 - 21		Удовлетворительно	
	8 - 13		Не удовлетворительно	

Разъяснения:

**Критерии оценок техники плавания на 2-м году начального обучения, аналогичны критериям оценок техники плавания на 1-м году начального обучения.

* Таблица “Rudolph Table” создана немецким специалистом Клаусом Рудольфом, по итогам его многолетних исследований и мониторинга результатов спортсменов пловцов на протяжении всей их спортивной карьеры. Данная таблица оценивает результат в любом виде программы, согласно с возрастом спортсмена и имеет градацию от 1 до 20 очков. “Значимость” очков можно определить по следующим уровням:

- 1/2 очка – V категория Клубного уровня (местной организации)
- 3/4 очка – IV категория Клубного уровня (местной организации)
- 5/6 очков – III категория Клубного уровня (местной организации)
- 7/8 очков – II категория Клубного уровня (местной организации)
- 9/10 очков – I категория Клубного уровня (местной организации)

- 11 очков – низкий уровень региональных сборных команд
- 12/13 очков – средний уровень региональных сборных команд
- 14/15 очков – высокий уровень региональных сборных команд
- 16 очков – переходный бал с регионального на Национальный уровень
- 17/18 очков – высокий Национальный уровень
- 19 очков – переходный бал от Национального к Международному уровню
- 20 очков – Международный уровень результата

“Сам Клаус Рудольф, комментируя свой метод оценки результата, обращает внимание на то, что если спортсмен(ка) в раннем юношеском возрасте показывает результат в 20 очков, то это абсолютно не гарантирует, что во взрослом возрасте данный спортсмен(ка) выйдет на высокий Международный уровень результатов.”

Основное назначение таблицы “Rudolph Table” – просмотр динамики результатов спортсменов юношеского возраста.

Группы УТГ-1-2 (девочки/мальчики)

Контрольные упражнения		Баллы	Годы			
			1-й		2-й	
			Ю	Д	Ю	Д
Специальная плавательная подготовка (в воде)						
“Скольжение” в положении “stream line”, с выталкиванием от борта. (длинна в метрах)		3	10 м	9 м.	12 м.	10 м
		2	8 м.	7 м.	10 м.	8 м
		1	6 м.	6 м.	8 м.	7 м.
Старт с тумбочки (по команде) с выходом (ноги баттерфляй) до 15 м. (время в секундах”)		3	9,0”	10,0”	8,0”	9,0”
		2	10,0”	11,0”	9,0”	10,0”
		1	11,0”	12,0”	10,0”	11,0”
Оценка техники плавания различными способами (в баллах)	100 м. способ по выбору в координации	4	*	*	*	*
		3	*	*	*	*
		2	*	*	*	*
		1	*	*	*	*
	200 м к/пл. в координации	4	*	*	*	*
		3	*	*	*	*
		2	*	*	*	*
		1	*	*	*	*
Проплывание дистанции на соревнованиях , с оценением результата по очкам таблицы “Rudolph Table”	Соревновательная дистанция по выбору	4	18-20	18-20	18-20	18-20
		3	15-17	15-17	15-17	15-17
		2	12-14	12-14	12-14	12-14
		1	1-11	1-11	1-11	1-11
	200 м. К/плавание	4	18-20	18-20	18-20	18-20
		3	15-17	15-17	15-17	15-17
		2	12-14	12-14	12-14	12-14
		1	1-11	1-11	1-11	1-11

Интегральная экспертная оценка по сумме баллов	22	Отлично
	16 - 21	Хорошо
	10 - 15	Удовлетворительно
	6 - 9	Не удовлетворительно

Пояснения:

*Критерии оценок техники плавания на для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения, аналогичны критериям оценок техники плавания на этапе начального обучения.

Группы УТГ-3-4-5 (юниорки/юниоры)

Контрольные упражнения	Баллы	Годы					
		3-й		4-й		5-й	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Специальная плавательная подготовка (в воде)							
“Скольжение” в положении “stream line”, с выталкиванием от борта. (длинна в метрах)	3	14 м.	12 м.	15 м	13 м.	16 м.	14 м
	2	12 м.	10 м.	13 м.	11 м.	14 м.	12 м
	1	10 м.	8 м.	11 м.	9 м.	12 м.	10 м.
Старт с тумбочки (по команде) с выходом (ноги баттерфляй) до 15 м. (время в секундах”)	3	7,0”	8,0”	6,8”	7,8”	6,5”	7,0”
	2	7,5”	8,5”	7,3”	8,3”	7,0”	8,0”
	1	8,0”	9,0”	7,8”	8,8”	7,5”	8,5”
Проплыва н и е дистанции н а соревнова ниях, с оценивани е м результата по очкам таблицы “Rudolph Table”	Соревнова тельная дистанция по выбору	4	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20
		3	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17
		2	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14
		1	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11
	200 м. К/ плавание	4	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20
		3	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17
		2	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14
		1	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11
Интегральная экспертная оценка по сумме баллов	14	Отлично					
	10 – 13	Хорошо					
	7 – 9	Удовлетворительно					
	4 – 6	Не удовлетворительно					

Группа СС-1-2-3 (девушки/юноши)

Контрольные упражнения	Баллы	Годы					
		1-й		2-й		3-й	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Специальная плавательная подготовка (в воде)							
	3	18 м.	15 м.	20 м	16 м.	22 м.	17 м

“Скольжение” (длина в метрах)	2	16 м.	13 м.	18 м.	14 м.	20 м.	15 м
Старт с тумбочки (по команде) с выходом (ноги баттерфляй) до 15 м. (время в секундах”)	1	14 м.	11 м.	16 м.	13 м.	18 м.	13 м.
Проплывание дистанции на соревнованиях, с оценением результата по очкам таблицы “Rudolph Table”	3	6,3”	7,3”	5,8”	6,8”	5,5”	6,5”
	2	6,8”	7,8”	6,3”	7,3”	6,0”	7,0”
	1	7,3”	8,3”	6,8”	7,8”	6,5”	7,5”
	1	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11
Проплывание дистанции на соревнованиях, с оценением результата по очкам таблицы “AQUA Piont”*	4	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20
	3	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17
	2	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14
	1	640	640	680	680	700	700
Интегральная экспертная оценка по сумме баллов	4	700	700	740	740	780	780
	3	680	680	720	720	750	750
	2	660	660	700	700	720	720
	1	640	640	680	680	700	700
Интегральная экспертная оценка по сумме баллов	14	Отлично					
	10 - 13	Хорошо					
	7 - 9	Удовлетворительно					
	4 - 6	Плохо					

Пояснения:

*Таблица “AQUA Piont” создана Международной Федерацией Плавания (FINA), для оценки в очках результатов, показанных в любых официальных видах соревновательной программы, на соревнованиях с использованием электронной

системы фиксирования времени. Таблица обновляется ежегодно, в зависимости от установленных новых Рекордов Мира (1000 очков), что позволяет оценивать результаты согласно с динамикой развития Мирового плавания.

Группа ВСМ (женщины/мужчины)

Контрольные упражнения	Баллы	Годы					
		18 лет		19 лет		20 лет и старше	
		М	Ж	М	Ж	М	Ж
Специальная плавательная подготовка (в воде)							
Проплывание основных дистанций на соревнованиях, с оценением результата по очкам таблицы "AQUA Piont"	3	830 >	830 >	840 >	840 >	850 >	850 >
	2	815	815	825	825	835	835
	1	800*	800*	810	810	820	820
Интегральная экспертная оценка по сумме баллов	3	Отлично					
	2	Хорошо					
	1	Удовлетворительно					

Разъяснения:

800* - Согласно с последней редакцией “Единой Спортивной Классификации Республики Казахстан по плаванию”, результат, соответствующий 800 очкам по таблице “AQUA Piont”, дает право на присвоение звания МСМК Мастер Спорта Международного Класса Республики Казахстан).

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Обеспечение спортивной экипировкой

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	ьной разми нки)											-	
18	“ Medici n e Boll”	штука	челове к	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
19	Резин овый аморт изатор с лопат ками	штука	челове к	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
20	Трена жер “ 4D Pro ”	штука	групп а	-	-	-	-	3	1	3	1	-	-
21	Мяч н а полус фере “ BOSU ”	штука	групп а	-	-	-	-	3	1	3	1	-	-
22	Трена жер для контр оля быстр о й силы “ TEND O”	1	тренер	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3

Приложение 83
к приказу Министра туризма
и спорта Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по плаванию на открытой воде

Сноска. Приказ дополнен приложением 83 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по плаванию на открытой воде.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

Данный стандарт спортивной подготовки разработан для спортсменов, специализирующихся в спортивном плавании, и раскрывает комплекс параметров их подготовки на весь многолетний период тренировок, от этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства, с учетом роста современных требований к подготовке пловцов, связанных с активной динамикой развития спортивного плавания в Море.

Система спортивной подготовки в плавании обеспечивает комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: обучение и совершенствование техники стилей плавания; планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерных для современного спорта высших достижений; формирование мотивации и целевой установки на достижение высоких спортивных результатов.

При создании Национального стандарта спортивной подготовки использованы данные методических пособий, специальной литературы, а также данные многолетних наблюдений за спортсменами, членами Национальной команды Казахстана и исследований, касающихся тенденций и перспектив развития плавания в Море.

Основные цели стандарта:

- Привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям плаванием и плаванием на открытой воде направленным на формирование здорового образа жизни и воспитания лучших личностных качеств.

- Организация и создание условий для многолетней подготовки спортсменов пловцов, от уровня начальной подготовки, до уровня высшего мастерства и завоевания побед на Международных соревнованиях самого высокого уровня (Чемпионаты Азии; Азиатские Игры; Пляжные Азиатские Игры; Чемпионаты и Кубки Мира; Олимпийские Игры).

- Последовательное (интегральное) изучение и освоение материала по общей физической, специальной физической, технической, психологической и теоретической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивном плавании, с учетом периодичности по годам обучения, в полном соответствии с сенситивными периодами развития всех физических качеств.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы ; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	10	8 часов	416 часов
	НП – 2	8	10 часов	520 часов
	УТГ – 1	8	12 часов	624 часа
	УТГ – 2	8	14 часов	728 часов
	УТГ – 3	6	18 часов	936 часов
	УТГ св. 3	6	20 часов	1040 часов
	СС – 1	5	24 часа	1248 часов
	СС – 2	4	26 часов	1352 часа
	СС св. 2	4	28 часов	1456 часов
	ВСМ	3	32 / 36 часов	1664 / 1872 часа
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации,	Детский возраст/7-13 лет включительно			
	Юношеский возраст / 14-16 лет включительно			

осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Юниорский возраст / 17-19 лет включительно	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов
	Молодежный возраст/ 20-22 включительно	
	Взрослый возраст/ 23 года и старше	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы,	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ – 2	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ – 3	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		

интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ св. 3	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администрацией организаций на текущий тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	СС – 1	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
	СС – 2	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
	СС св. 2	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
	ВСМ	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (, ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Детский возраст/до 13 лет включительно	до 18 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
	Юношеский возраст/14-15 лет включительно	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
	Юниорский возраст/16-17 лет включительно	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
	Молодежный возраст/18-19 включительно	до 24 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
	Взрослый возраст/ 20 года и старше	до 24 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
	Взрослый возраст/ 23 года и старше	до 24 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Тип организации	Этап подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	0	0	0

осуществля е т с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивног о мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ – 1	0	4	2	2	0	2
	УТГ – 2	0	4	2	2	0	3
	УТГ – 3	1	4	1	2	0	4
	УТГ св. 3	1	4	1	2	1	4
	СС – 1	3	5	1	2	3	5
	СС – 2	4	5	1	0	4	5
	СС св. 2	4	5	1	0	4	5
	ВСМ	4	5	1	0	4	5
	Клубы секции	/ В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд Р К, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)							

Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован ия по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен ные спортивные общества и общественн ые объединени я, центры физической культуры, осуществля ющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины (личные, командные соревнования)

[illegible]

ки е турнир ы	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	20	60
Офици альные област ные соревн ования	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	20	60
Офици альные респуб ликанс ки е соревн ования	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	20	60
Между народн ы е соревн ования	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	20	60

Женщины (личные, командные соревнования)

Виды соревн ований	Обеспечение медалями											
	Девочки (не старше 11 лет)		Девочки (не старше 13 лет)		Девушки (не старше 15 лет)		Девушки (не старше 17 лет)		Юниорки (не старше 19 года)		Взрослые (20 года и старше)	
	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й
Област ные турнир ы	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	20	60
Респуб ликанс ки е турнир ы	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	20	60
Офици альные област ные соревн ования	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	20	60
Офици альные респуб ликанс ки е соревн ования	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	20	60

Между народн ы е соревн ования	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	20	60

ПРИМЕЧАНИЕ: Разыгрываемые комплекты и количество медалей на Официальных соревнованиях должно соответствовать комплектам и количеству медалей, разыгрываемых на чемпионатах мира по возрастам (по виду спорта, дисциплинам).

Официальные соревнования – Чемпионат области, Чемпионат республики, (Спартакиада РК, Молодежные игры.)

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	15	15	-	-	-
Областные турниры	15	15	-	-	-
Республикански е турниры	10	10	5	5	-
Официальные областные соревнования	10	10	5	5	-
Официальные республикански е соревнования	15	15	10	5	5

Официальные областные соревнования – Чемпионат области, областные спартакиады и молодежные игры

Официальные республиканские соревнования – Чемпионат республики (Спартакиада РК, Молодежные игры)

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работы
Группа начальной подготовки 1-го года обучения (7–8 лет)		
Основные задачи этапа Начальной подготовки:		
о Устранение имеющихся недостатков в физическом развитии.		
о Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием.		
о Формирование у занимающихся устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.		

- о Овладение жизненно необходимых навыков плавания, обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков.
- о Освоение детьми основных качеств: быстрота, ловкость, координационные качества.
- о Поиск талантливых детей на основе морфологических критериев и одаренности в освоение двигательных способностей.

Физическая (всего). Из них: ОФП СФП	40	При составлении тренировочных программ необходимо ориентироваться на то, что возраст 7–9 лет является сенситивным периодом для развития таких качеств как: ловкость, быстрота, координационные способности, гибкость. Всестороннее физическое развитие с помощью игр, эстафет, приемов других видов спорта (гимнастика).
	35	
	5	
Техническая	55	В первом полугодии проводится освоение с водой, обучение пониманию правильного положения тела в воде при плавании (Международный термин - “stream line”) и технике плавания кролем на груди и на спине. Во втором полугодии отводится время на изучение способов плавания дельфин и брасс. В начале периода занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема учебного времени отдается продолжению освоения техники способов кроль на груди и на спине. Остальные 40% - изучению техники плавания дельфином, обучение которым начинается с изучения волнообразной работы ногами (плавание на ногах различными способами, на данном этапе, занимает 30–40% от общего времени занятия). Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс. Занятия планируются так, что 60–70% от общего объема учебного времени выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30–40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней. Необходимо учесть, многие дети 7

		–8 лет не готовы физически к правильному выполнению упражнений для способа дельфин. Особенно, если нет возможности для организации полноценных занятий по ОФП на суше. В этом случае сроки обучения увеличиваются, и после изучения кроля на груди и на спине можно переходить к изучению брасса, а затем - дельфина.
Контрольно-оценочные нормативы	2	Контрольно-оценочные нормативы и комментарии к их проведению указаны в пункте № 8 . Основные упражнения, для КОН: Скольжение в положении “stream line” на длину в метрах; Оценка техники плавания различными способами (25 на ногах, 25 в координации, 50 любым способом на выбор в координации)
Теоретическая	3	Физическая культура и спорт в Казахстане. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Теоретические основы выполнения технических элементов.
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки 2-го года обучения (8–9 лет)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них: ОФП СФП	39	Продолжается развитие физических качеств гибкость, ловкость, координационные способности, быстрота. Подвижные игры, беговые и гимнастические упражнения – основные методы применяемые в тренировках на суше. Прыжки на скакалках, эстафеты, много сложно-координационных движений.
	29	
	10	
		Занятия на 2-м году обучения, так же, как и на 1-м, в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко

Техническая	55	используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодию, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки. В содержание занятий входят: плавание на ногах всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, туловища, с помощью одних ног или рук, плавание в координации. Изучаются повороты "кувырок" и "маятник", отрытый и закрытый на спине. В основном, используется интервальный метод , цель которого на данном этапе – добиться правильного выполнения элементов техники. В меньшем объеме используются дистанционный метод (до 400 м кролем или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах различными способами). Плавание дельфином - не более 50 м. После второго года обучения занимающиеся должны освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими и практическими знаниями курса начального обучения, проплыть всеми способами 50 м со старта в полной координации и 200 м комплексным плаванием.
Контрольно-оценочные нормативы	2	Контрольно-оценочные нормативы и комментарии к их проведению указаны в пункте № 8 . Основные упражнения, для КОН: Скольжение в положении “stream line” на длину в метрах; Оценка техники плавания различными способами (25 на ногах, 25 в координации, 50 любым способом на выбор в координации)
Теоретическая	3	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в

		спорте. Воспитание нравственных качеств спортсмена. Техника игры и техническая подготовка.
Психологическая	1	Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, нормирование установки на тренировочную деятельность.
Всего	100 %	-

Учебно-тренировочная группа 1-го и 2-го годов обучения (9–11 лет)

Основные задачи Учебно-тренировочного этапа

- о Улучшение и контроль состояния здоровья.
- о Устранение имеющихся недостатков в физическом развитии.
- о Дальнейшее освоение и совершенствование техники всех стилей плавания.
- о Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.
- о Совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие быстроты, координационных способностей, гибкости, аэробной выносливости. В динамике начало освоения способностей к анаэробной выносливости и силы.
- о Начало формирования устойчивого интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
	35	Основное содержание этапа – укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование техники всех способов плавания, воспитание специальных физических и психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе являются: - создание оптимального запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений; - развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т. д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, так же объема плавания по элементам, используя в основе интервальный метод тренировок; - для развития силовых способностей применение разнообразных упражнений с “собственным весом”, малыми и средними отягощениями с
	25	

Физическая (всего). Из них: ОФП СФП	10	акцентом на темп движений; с использованием разнообразных видов упражнений, круговая тренировка;
Техническая	50	Основной направленностью тренировочного процесса в воде на этом этапе являются: - обучение пониманию, а в дальнейшем сознательному контролю за такими элементами техники плавания как темп плавания (количество движение за единицу времени) и шаг плавания (расстояние, на которое передвигается пловец за 1 цикл) во всех способах; - активное развитие быстроты движений, как на суше (прыжковые упражнения, спринты), так и в воде (прыжковые упражнения, максимальные ускорения до 15”); - постепенное использование, с учетом возрастных особенностей, интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с небольшим (по объему) использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности; - для развития силы в воде применяются плавание по элементам, внесение "силовых добавок" в процессе выполнения “поступательных” движений, не

		нарушающих кинематику движений, с использованием различных средств (лопатки разного размера, ласты, сопротивления); Занятия в воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Далее, в подготовке постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях, без потери качества техники плавания!
Контрольно-оценочные нормативы	3	Контрольно-оценочные нормативы на суше и комментарии к их проведению указаны в пункте №7. Основные упражнения, для КОН: Количество прыжков с места (см); Прыжки со скакалкой (к-во за 30”) ; Вис на перекладина (время в сек”) ; Поднимание ног в висе (к-во раз) ; Статическая “планка” (удержание в секундах); Бросок набивного мяча (1 кг) об стенку за 10” (количество раз); Подтягивание на перекладине (количество раз); Отжимание от пола (количество раз); Контрольно-оценочные нормативы в воде указаны в пункте № 8. Основные упражнения для КОН: “Скольжение” в положении “stream line”, с выталкиванием от борта (длина в метрах); Старт с тумбочки (по команде) с выходом (ноги баттерфляй) до 15 м. (время в секундах”); Оценка техники плавания различными способами (в баллах)(100 м способ по выбору + 200 м к/пл в координации); Проплывание дистанции на соревнованиях, с оцениванием результата по очкам таблицы “Rudolph Table” (соревновательная дистанция на выбор + 200 к/пл)

Тактическая	5	Основы тактики проплывания соревновательной дистанции.
Теоретическая	5	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований.
Психологическая	2	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-4-5 годов обучения (11–14 лет)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работы
Физическая (всего). Из них: ОФП СФП	25	На суше, к освоенным ранее упражнениям, активно добавляются упражнения для усиления мышц корпуса. Подключается использование резиновых амортизаторов, тренажеров с малыми и средними весами, “Medicine Ball”, тренажер “4D Pro”. Постоянно проводятся тренировки на развитие гибкости, быстроты движений.
	15	
	10	
Техническая	25	Основу плавательной подготовки на этом этапе, для юношей и девушек от 11 до 14 лет, продолжает составлять работа над техникой всех четырех спортивных способов плавания (включая вид программы – комплексное плавание), “выходов”, стартов и поворотов. Так же в процесс обучения включается понимание, а в дальнейшем умение контролировать составляющие техники плавания любым способом – шаг и темп, как основные критерии эффективности плавания. Постепенно увеличивается объем плавания в тренировочном занятии. Но! Критерием увеличения объема плавания является – способность, при этом, не терять качество техники плавания! С учетом этого же критерия возможно увеличение количества тренировочных занятий в неделю: от 6 до 10 раз.

		Более активное увеличение объема и интенсивности тренировок необходимо проводить для девушек, с учетом их более раннего биологического созревания.
Специальная плавательная подготовка	25	С учетом того, что на данном этапе юные пловцы знакомятся с понятиями аэробное и анаэробное плавание, в процесс обучения вводится понятие ПАНО (порог анаэробного обмена), а также понимание его роли в повышении результативности. Качественный контроль данного спектра подготовки, возможен при проведении тренировочного биохимического контроля. А следовательно, обязательное наличие у врача Клуба тестового мобильного прибора – “лактометр”. Особое внимание уделяется плаванию “на ногах”. Плавание “на ногах” различными способами, на этом этапе должно составлять от 20 до 30 %, от общего объема тренировочной программы. Количество соревнований, а также контрольных испытаний, на данном этапе, увеличивается до 14 –18 раз в год.
Контрольно оценочные нормативы	8	Контрольно-оценочные нормативы на суше, для групп УТГ 3-4-5 годов и комментарии к их проведению указаны в пункте № 7. Основные упражнения, для КОН: Прыжки в длину с места (см); Прыжки со скакалкой (количество раз/за 30”); Вис на перекладине (время в секундах”); Поднимание ног в висе (количество раз); Статическая “планка” (удержание в секундах”); Бросок набивного мяча (1 кг) об стенку за 10” (количество раз); Подтягивание на перекладине (количество раз); Отжимание от пола (количество раз); Жим лежа со штангой (максимальная сила в кг); Приседание со штангой (максимальная сила, в кг).

		Контрольно-оценочные нормативы по плавательной подготовке указаны в пункте № 8. Основные упражнения для КОН: “Скольжение” в положении “stream line”, с выталкиванием от борта (длина в метрах); Старт с тумбочки (по команде) с выходом (ноги баттерфляй) до 15 м. (время в секундах”); Оценка техники плавания различными способами (в баллах)(100 м способ по выбору + 200 м к/пл в координации); Проплывание дистанции на соревнованиях, с оценением результата по очкам таблицы “Rudolph Table” (соревновательная дистанция на выбор + 200 к/пл)
Тактическая	8	Совершенствование тактики проплывания соревновательной дистанции. Развитие тактического мышления.
Теоретическая	3	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Основы тактики и тактическая подготовка.
Психологическая	4	Закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
Всего	100 %	

Группа спортивного совершенствования 1-2-3 годов обучения

Основные задачи этапа Спортивного Совершенствования:

- о Повышение функциональных возможностей организма спортсменов.
- о Дальнейшее повышение уровня общих и специальных физических качеств, аэробной и анаэробной выносливости, технической и психологической подготовки, активное развитие максимальной силы.
- о Достижение максимально высоких спортивных результатов на региональных и Республиканских официальных спортивных соревнованиях, выход на уровень высоких Международных результатов.
- о Достижение высокого уровня спортивной мотивации.
- о Сохранение здоровья.

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
	25	Возраст занимающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями. В начале этапа необходимо проводить целенаправленную работу по развитию специальных
	10	

Физическая (всего). Из них: ОФП СФП	15	силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей. Важен контроль динамики роста максимальной силы. Так же контроль развития скоростно-силовых способностей (как пример - тренажер "TENDO"). Продолжается активное применение упражнения для укрепления мышц корпуса. Используются: резиновые амортизаторы; силовые тренажеры с малыми, средними и большими весами; "Medicine Boll"; тренажер "4D Pro" и другие тренажеры для развития силовых кондиций максимально имитирующие положение спортсмена в воде.
Техническая	20	Продолжается работа над совершенствованием техники выбранного способа плавания. Но! Контролем оценки техники является не визуальный метод, а метод проведения тестирования, определяющего "Эффективность" техники плавания спортсменов, основанное на определении взаимосвязи параметров техники плавания (скорость/шаг/темп). Тест "Эффективности" – тест включает в себя проплывание 6 отрезков по 50 м, со старта, с интервалом отдыха "до восстановления". Планируемое время проплывания отрезков определяется заранее. Возможно проведение 2-х видов данного теста: 1. "Тест эффективности прогрессивный". Данный вариант предполагает прогресс времени проплывания отрезков от "умеренно" до "максимально". 2. "Тест эффективности модельный". В этом тесте все отрезки проплываются с планируемой соревновательной скоростью.

		В обоих видах теста показатели времени (время 50 м и время 4-х циклов), регистрируются для дальнейшей обработки в компьютерной программе Microsoft Excel и обрабатываются с помощью специально разработанной формулы. Итоговая таблица выдает показатели темпа, длины шага, скорости и времени, которые интегрируются в один показатель – коэффициент эффективности. В первом варианте теста информирует о взаимодействии компонентов техники (шаг/темп/скорость) в различных диапазонах скоростей. Второй вариант используется для поиска правильного варианта сочетания (шаг/темп) при запланированной соревновательной скорости плавания. Данный тест также необходимо рассматривать в динамике, которая и будет оценивать эффективность работы тренера и спортсмена над совершенствованием техники плавания.
		Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов при не большом объеме работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности. В тренировочном процессе активно и последовательно используется метод составления тренировочных программ “Соревновательной Модели”, которые, в зависимости от длины отрезков и интервалов отдыха являются нагрузкой в гликолитическом (анаэробном) режиме. “Соревновательная Модель” – это планируемая тренером и спортсменом модель проплывания выбранной соревновательной дистанции, включающая в себя: время отрезков по дистанции от старта до финиша, а также динамика распределения количества гребков и темпа, по

этапам прохождения дистанции. В задачи тренировок с программой “соревновательная модель” входит проплывание различных серий, с выбранным интервалом отдыха и длины отрезков, в разных сочетаниях, но с точным выполнением всех планируемых компонентов модели (скорость/количество гребков/темп/длина). На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Планирование тренировки принимает все более индивидуализированный характер.

Ведущей тенденцией является рост объемов тренировочной работы на уровне ПАНО (Порога Анаэробного Обмена), включая систематическое повторение тестов ПАНО в координации, плавании на ногах, с контролем динамики показанной результативности.

“Тест ПАНО” – это тренировочный тест, включающий в себя проплывание 3-х серий, каждая из которых включает в себя от 6 до 10 отрезков выбранной длины (от 50 до 400 м, способ и длина по выбору, в зависимости от специализации пловца) с заданным интервалом времени. Скорость плавания в 1-й серии не высокая и прогрессирует в последующих сериях (второе название теста – “ступенчатый”). После проплывания каждой серии берется экспресс забор капельки крови, для определения прибором “лактометр”, уровня лактата (Lactate – La). Уровень La в крови показывает степень полученной нагрузки в данной серии. Задача теста – определить скорость/время плавания на выбранном отрезке, соответствующего уровню La – 4,0 mmol. Данный уровень

		соответствует порогу анаэробного обмена. В ходе тестирования все показатели времени, количество гребков и темпа регистрируются для дальнейшей обработки в компьютерной программе Microsoft Excel и обрабатываются с помощью специально разработанной формулы. Данный тест необходимо рассматривать в динамике. Ожидаемый результат – увеличение тренировочной скорости пловца на уровне ПАНО от теста к тесту.
Контрольно оценочные нормативы	15	Контрольно-оценочные нормативы на суше, для групп Спортивного Совершенствования 1-2-3 годов и комментарии к их проведению указаны в пункте № 7 . Основные упражнения, для КОН: Прыжки в длину с места (см); Прыжки со скакалкой (количество раз/за 30"); Бросок набивного мяча (3 кг) об стенку за 10" (количество раз); Жим лежа со штангой (максимальная сила в кг); Приседание со штангой (максимальная сила, в кг). Контрольно-оценочные нормативы по плавательной подготовке указаны в пункте № 8. Основные упражнения, для КОН: "Скольжение" (длина в метрах); Старт с тумбочки (по команде) с выходом (ноги баттерфляй) до 15 м. (время в секундах"); Проплывание дистанции на соревнованиях, с оцениванием результата по очкам таблицы " Rudolph Table"; Проплывание дистанции на соревнованиях, с оцениванием результата по очкам таблицы "AQUA Piont".
Тактическая	5	Совершенствование тактики проплывания соревновательной дистанции. Развитие и совершенствование тактического мышления.
Теоретическая	5	Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор проплывания соревновательной

		дистанции, разработка и совершенствование тактики и техники выполнения стартов и поворотов.
Психологическая	5	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Всего	100 %	

Группа высшего спортивного мастерства (19 лет и старше)

Основные задачи этапа Высшего спортивного Мастерства

о Максимальное повышение уровня функциональных возможностей организма спортсменов, и всех физических качеств.

о Достижение максимально высоких спортивных результатов на Международных Соревнованиях.

о Достижение высокого уровня спортивной мотивации, психологического состояния, воспитание личностного “менталитета победителя”.

о Сохранение здоровья.

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них: ОФП СФП	20	Основное содержание этого этапа – максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма пловцов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками. Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки, как базы для совершенствования игры.
	8	
	12	
		Техническое совершенствование пловцов на этапе ВСМ во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры их плавательных движений, в основе которых – применение кино- и видеотехники. Так же проведение тестов, контролирующих динамику эффективности техники плавания (“Тест эффективности прогрессивный”, “Тест эффективности модельный”). Значительные резервы дальнейшего совершенствования системы подготовки пловцов высокого класса – в управлении

Техническая	12	процессом их подготовки с тщательным учетом особенностей структуры соревновательной деятельности и подготовленности, индивидуальных особенностей, а также привлечении к этому процессу специалистов из смежных областей науки для обеспечения научно обоснованной системы подготовки к крупнейшим Международным соревнованиям, путем создания Специализированных Комплексных Научно-практических Групп (СКНПГ).
Специальная плавательная подготовка	20	Максимальных величин достигают объемы работы на уровне ПАНО, так же максимальная мобилизация анаэробного гликолиза в тренировках “соревновательной модели”, с возможным, при необходимости, биохимическим контролем. Еще более выражены различия в тренировке спринтеров и стайеров . На данном этапе завершается п е р е х о д к узкоспециализированной подготовке. Существенно сокращается длительность подготовительного периода (обще-подготовительный этап) и возрастает продолжительность этапов специальной физической и плавательной подготовки, а также соревновательных этапов. В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов. На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей широко планируются ударные микроциклы с особенно большой нагрузкой на организм. Распространенным вариантом планирования мезоциклов является чередование ударных или соревновательных микроциклов с восстановительными, в которых широко применяются средства

		восстановления и активного отдыха. Огромную роль на данном этапе подготовки играет уровень психологической подготовки спортсмена.
Контрольно оценочные нормативы	14	Контрольно-оценочные нормативы по плавательной подготовке на этапе Высшего Спортивного Мастерства указаны в пункте № 8. Основное упражнение, для КОН: проплывание основных дистанций на соревнованиях, с результатом оценки по очкам таблицы "AQUA Piont".
Тактическая	20	Совершенствование тактики проплывания соревновательной дистанции. Совершенствование тактического мышления.
Теоретическая	7	Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор проплывания соревновательной дистанции, разработка и совершенствование тактики и техники выполнения стартов и поворотов.
Психологическая	7	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Группы УТГ 1–2 (мальчики/девочки)

Вид контрольного упражнения	Оценка, баллы	Девочки	Мальчики
1	2	4	7
Бег на 30 м	5	6,2	6,2
	4	6,3-6,6	6,3-6,6
	3	6,7-7,0	6,7-7,0
	2	7,1	7,1
	5	3	3
	4	2	2

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3 2	1 -	1 -
Прыжок в длину с места	5 4 3 2	130 129-125 124-120 119-115	130 129-125 124-120 119-115
Отжимания от пола в упоре лежа	5 4 3 2	7 6 5 4	7 6 5 4
Челночный бег 3X10 м	5 4 3 2	9,0 9,1-9,6 9,7-10,7 10,8-11,1	9,0 9,1-9,6 9,7-10,7 10,8-11,1
Непрерывный бег 5 мин или Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	5 4 3 2	880 879-840 839-800 799-760	880 879-840 839-800 799-760
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	5 4 3 2	+8 +7 +6 +5	+8 +7 +6 +5
Дистанция 25м 50 метров в плавании на спине	5 4 3 2	00.45.00 00.50.00 00.55.00 1.00.00	00.45.00 00.50.00 00.55.00 1.00.00

Группы УТГ 2-3-4 (мальчики/девочки)

Вид контрольного упражнения	Оценка, баллы	Девочки	Мальчики
1	2	3	6
Бег на 30 м	5 4 3 2	5,9 6,0-6,3 6,4-6,7 6,8	5,8 5,9-6,2 6,3-6,6 6,7
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5 4 3 2	4 3 2 1	4 3 2 1
Прыжок в длину с места	5 4 3 2	150 149-145 144-140 139-135	160 159-155 154-150 149-145
	5 4 3	11 10-9 8-7	15 14-13

Отжимания от пола в упоре лежа	2	6-5	12-11 10-9
Челночный бег 3X10 м	5 4 3 2	8,3 8,4-9,0 9,1-9,9 10,0-11,0	7,7 7,8-8,3 8,4-9,4 9,5-9,9
Непрерывный бег 5 мин или Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	5 4 3 2	1150 1149-1070 1069-980 979-920	1180 1179-1080 1079-1000 999-960
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	5 4 3 2	+7 +6 +5 +4	+7 +6 +5 +4
Дистанция 100 мк/пл (10,11 лет)	5 4	01.45.00 01.50.00	01.45.00 01.50.00
200 метров кроль (12,13 лет)	3 2	01.55.00 02.00.00	01.55.00 02.00.00

Группы СС 1-2-3 (Юниоры-юниорки)

Вид контрольного упражнения	Оценка, баллы	Девочки	Мальчики
1	2		6
Бег на 30 м	5 4 3 2	5,0 5,1-5,5 5,6-6,0 6,1-6,5	4,7 4,8-5,0 5,1-5,3 5,4-5,5
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5 4 3 2	9 8 7 6	5 4 3 2
Прыжок в длину с места	5 4 3 2	210 209-205 204-200 199-195	210 209-205 204-200 199-195
Отжимания от пола в упоре лежа	5 4 3 2	20 19-18 17-16 15-14	16 15-14 13-12 11-10
Челночный бег 3X10 м	5 4 3 2	7,6 7,7-8,0 8,1-9,0 9,1-9,4	7,3 7,4-7,7 7,8-8,0 8,1-8,4
Непрерывный бег 5 мин или	5 4	1520 1519-1450	1520 1519-1390

Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	3	1449-1380	1389-1270
	2	1379-1300	1269-1140
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	5	+9	+9
	4	+8	+8
	3	+7	+7
	2	+6	+6
200 м к/пл (14,15 лет) 400 метров кроль (16-18 лет)	5	05.30.00	05.30.00
	4	05.40.00	05.40.00
	3	05.50.00	05.50.00
	2	06.00.00	06.00.00

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся учебных групп

Группы НП-1 (девочки/мальчики)

Контрольные упражнения		Баллы	Мальчики	Девочки
Техническая и плавательная подготовка				
“Скольжение” в положении “stream line”, с выталкиванием от борта. (длина в метрах)		3	6 м.	6 м.
		2	5 м.	5 м.
		1	4 м.	4 м.
Оценка техники плавания различными способами (в баллах)	25 м на ногах всеми способами (кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй)	4	*	*
		3	*	*
		2	*	*
		1	*	*
	25 м в координации всеми способами (кроль на груди, на спине, брасс, бат.)	4	**	**
		3	**	**
		2	**	**
		1	**	**
	50 м любым способом на выбор	4	**	**
		3	**	**
		2	**	**
		1	**	**
Интегральная экспертная оценка по сумме баллов		39	Отлично	
		29 - 38	Хорошо	
		19 - 28	Удовлетворительно	
		10 - 18	Не удовлетворительно	

Разъяснения:

* При выставлении баллов при плавании на ногах, в каждом способе, учитывается три основных компонента:

а) подвижность голеностопного сустава (для способов кроль, кроль на спине, баттерфляй, хорошо – активная подвижность; для способа брасс хорошо – активный разворот стоп).

б) степень сгибания ноги в коленном суставе (для способов кроль, кроль на спине, баттерфляй хорошо – минимальная степень сгибания; для способа брасс, хорошо – уровень сгибания - 90°, при небольшом разведении коленей в стороны).

в) степень колебания таза (для способов кроль, кроль на спине и брасс, хорошо – отсутствие или не высокая степень колебания; для способа баттерфляй допускается более высокая степень колебания, но не излишне выраженная).

С учетом оценки всех компонентов баллы выставляются по следующему принципу:

4 балла – все 3 компонента выполнены хорошо

3 балла – 2 компонента хорошо, 1 плохо

2 балла – 1 компонент хорошо, 2 плохо

1 балл – все компоненты плохо

****При выставлении баллов, при плавании каждым способом в координации на дистанциях 25 м. и 50 м., учитываются три основных критерия, определяющих ее эффективность:**

а) положение головы (в момент скольжения для всех способов, хорошо – среднее положение) (при вдохе: кроль хорошо – в сторону/слегка вперед; для баттерфляя и брасса хорошо – вперед минимально над водой; для спины – не рассматривается)

б) положение тела (для способа на спине, хорошо – абсолютно горизонтальное положение; для способа кроль, хорошо – горизонтальное с минимальным допуском угла “атаки”; для способа баттерфляй и брасс, хорошо – оптимальное изменение угла тела в момент вдоха)

в) координационное сочетание работы рук и ног (для способа кроль и кроль на спине, хорошо – сочетание входа одной руки для начала гребка с окончанием гребка другой руки и ударом ноги, одноименной с рукой заканчивающей гребок; для баттерфляя хорошо – сочетание первого удара ногами с входом рук в воду и началом гребка, и второго удара ногами с окончанием гребка руками; для брасса хорошо – сочетание фаз начала удара ногами с активным “посылом” рук вперед по окончании гребка).

С учетом оценки всех компонентов баллы выставляются по следующему принципу:

4 балла – все 3 компонента выполнены хорошо

3 балла – 2 компонента хорошо, 1 плохо

2 балла – 1 компонент хорошо, 2 плохо 1 балл – все компоненты плохо

Группы НП-2 (девочки/мальчики)

Контрольные упражнения	Баллы	Мальчики	Девочки
Техническая и плавательная подготовка			
“Скольжение” в положении “stream line”, с выталкиванием от борта. (длина в метрах)	3	7 м.	7 м.
	2	6 м.	6 м.
	1	5 м.	5 м.
	3	12 м.	12 м.

Выход от борта в положении “stream line” , ноги баттерфляй без дыхания (длинна в метрах)		2	11 м.	11 м.
		1	10 м.	10 м.
Оценка техники плавания различными способами (в баллах)	50 м в координации всеми способами (кроль на груди, на спине, брасс, бат.)	4	**	**
		3	**	**
		2	**	**
		1	**	**
	200 м к/пл. в координации	4	**	**
		3	**	**
		2	**	**
		1	**	**
Проплывание 50 м со старта (соревнования) с контролем времени (способ по выбору), с оцениванием результата по таблице “Rudolph Table” *		4	18–20 очков	18–20 очков
		3	15–17 очков	15–17 очков
		2	12–14 очков	12–14 очков
		1	1–11 очков	1–11 очков
Интегральная экспертная оценка по сумме баллов		30	Отлично	
		22 - 29	Хорошо	
		14 - 21	Удовлетворительно	
		8 - 13	Не удовлетворительно	

Разъяснения:

**Критерии оценок техники плавания на 2-м году начального обучения, аналогичны критериям оценок техники плавания на 1-м году начального обучения.

* Таблица “Rudolph Table” создана немецким специалистом Клаусом Рудольфом, по итогам его многолетних исследований и мониторинга результатов спортсменов пловцов на протяжении всей их спортивной карьеры. Данная таблица оценивает результат в любом виде программы, согласно с возрастом спортсмена и имеет градацию от 1 до 20 очков. “Значимость” очков можно определить по следующим уровням:

- 1/2 очка – V категория Клубного уровня (местной организации)
- 3/4 очка – IV категория Клубного уровня (местной организации)
- 5/6 очков – III категория Клубного уровня (местной организации)
- 7/8 очков – II категория Клубного уровня (местной организации)
- 9/10 очков – I категория Клубного уровня (местной организации)
- 11 очков – низкий уровень региональных сборных команд
- 12/13 очков – средний уровень региональных сборных команд
- 14/15 очков – высокий уровень региональных сборных команд
- 16 очков – переходный бал с регионального на Национальный уровень
- 17/18 очков – высокий Национальный уровень
- 19 очков – переходный бал от Национального к Международному уровню
- 20 очков – Международный уровень результата

“Сам Клаус Рудольф, комментируя свой метод оценки результата, обращает внимание на то, что если спортсмен(ка) в раннем юношеском возрасте показывает результат в 20 очков, то это абсолютно не гарантирует, что во взрослом возрасте данный спортсмен(ка) выйдет на высокий Международный уровень результатов.”

Основное назначение таблицы “Rudolph Table” – просмотр динамики результатов спортсменов юношеского возраста.

Группы УТГ-1-2 (девочки/мальчики)

Контрольные упражнения		Баллы	Годы			
			1-й		2-й	
			Ю	Д	Ю	Д
Специальная плавательная подготовка (в воде)						
“Скольжение” в положении “stream line”, с выталкиванием от борта. (длина в метрах)	3	10 м	9 м.	12 м.	10 м	
	2	8 м.	7 м.	10 м.	8 м	
	1	6 м.	6 м.	8 м.	7 м.	
Старт с тумбочки (по команде) с выходом (ноги баттерфляй) до 15 м. (время в секундах”)	3	9,0”	10,0”	8,0”	9,0”	
	2	10,0”	11,0”	9,0”	10,0”	
	1	11,0”	12,0”	10,0”	11,0”	
Оценка техники плавания различными способами (в баллах)	100 м. способ по выбору в координации	4	*	*	*	*
		3	*	*	*	*
		2	*	*	*	*
		1	*	*	*	*
	200 м к/пл. в координации	4	*	*	*	*
		3	*	*	*	*
		2	*	*	*	*
		1	*	*	*	*
Проплывание дистанции на соревнованиях , с оценением результата по очкам таблицы “Rudolph Table”	Соревновательная дистанция по выбору	4	18-20	18-20	18-20	18-20
		3	15-17	15-17	15-17	15-17
		2	12-14	12-14	12-14	12-14
		1	1-11	1-11	1-11	1-11
	200 м. К/плавание	4	18-20	18-20	18-20	18-20
		3	15-17	15-17	15-17	15-17
		2	12-14	12-14	12-14	12-14
		1	1-11	1-11	1-11	1-11
Интегральная экспертная оценка по сумме баллов	22	Отлично				
	16 - 21	Хорошо				
	10 - 15	Удовлетворительно				
	6 - 9	Не удовлетворительно				

Пояснения:

*Критерии оценок техники плавания на для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения, аналогичны критериям оценок техники плавания на этапе начального обучения.

Группы УТГ-3-4-5 (юниорки/юниоры)

Контрольные упражнения	Баллы	Годы						
		3-й		4-й		5-й		
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	
Специальная плавательная подготовка (в воде)								
“Скольжение” в положении “stream line”, с выталкиванием от борта. (длинна в метрах)	3	14 м.	12 м.	15 м	13 м.	16 м.	14 м	
	2	12 м.	10 м.	13 м.	11 м.	14 м.	12 м	
	1	10 м.	8 м.	11 м.	9 м.	12 м.	10 м.	
Старт с тумбочки (по команде) с выходом (ноги баттерфляй) до 15 м. (время в секундах”)	3	7,0”	8,0”	6,8”	7,8”	6,5”	7,0”	
	2	7,5”	8,5”	7,3”	8,3”	7,0”	8,0”	
	1	8,0”	9,0”	7,8”	8,8”	7,5”	8,5”	
Проплывание дистанции на соревнованиях, с оценением результата по очкам таблицы “Rudolph Table”	Соревновательная дистанция по выбору	4	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20
		3	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17
		2	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14
		1	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11
	200 м. К/плавание	4	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20
		3	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17
		2	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14
		1	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11
Интегральная экспертная оценка по сумме баллов	14	Отлично						
	10 – 13	Хорошо						
	7 – 9	Удовлетворительно						
	4 – 6	Не удовлетворительно						

Группа СС-1-2-3 (девушки/юноши)

Контрольные упражнения	Баллы	Годы					
		1-й		2-й		3-й	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Специальная плавательная подготовка (в воде)							
“Скольжение” (длинна в метрах)	3	18 м.	15 м.	20 м	16 м.	22 м.	17 м
	2	16 м.	13 м.	18 м.	14 м.	20 м.	15 м
	1	14 м.	11 м.	16 м.	13 м.	18 м.	13 м.
Старт с тумбочки (	3	6,3”	7,3”	5,8”	6,8”	5,5”	6,5”
	2	6,8”	7,8”	6,3”	7,3”	6,0”	7,0”

по команде) с выходом (ноги баттерфляй) до 15 м. (время в секундах")	1	7,3"	8,3"	6,8"	7,8"	6,5"	7,5"
Проплыван и е дистанции н а соревнован иях, с оценивание м результата по очкам таблицы "Rudolph Table"	4	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20
	3	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17	15-17
	2	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14
	1	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11
Проплыван и е дистанции н а соревнован иях, с оценивание м результата по очкам таблицы "AQUA Piont"*	4	700	700	740	740	780	780
	3	680	680	720	720	750	750
	2	660	660	700	700	720	720
	1	640	640	680	680	700	700
Интегральн а я экспертная оценка по сумме балов	14	Отлично					
	10 - 13	Хорошо					
	7 - 9	Удовлетворительно					
	4 - 6	Плохо					

Пояснения:

*Таблица "AQUA Piont" создана Международной Федерацией Плавания (WORLD AQUATICS, для оценки в очках результатов, показанных в любых официальных видах соревновательной программы, на соревнованиях с использованием электронной системы фиксирования времени. Таблица обновляется ежегодно, в зависимости от установленных новых Рекордов Мира (1000 очков), что позволяет оценивать результаты согласно с динамикой развития Мирового плавания.

Группа ВСМ (женщины/мужчины)

		Годы					

Контрольные упражнения	Баллы	18 лет		19 лет		20 лет и старше	
		М	Ж	М	Ж	М	Ж
Специальная плавательная подготовка (в воде)							
Проплывание основных дистанций на соревнованиях, с оценением результата по очкам таблицы “AQUA Piont”	3	830 >	830 >	840 >	840 >	850 >	850 >
	2	815	815	825	825	835	835
	1	800*	800*	810	810	820	820
Интегральная экспертная оценка по сумме баллов	3	Отлично					
	2	Хорошо					
	1	Удовлетворительно					

Разъяснения:

800* - Согласно с последней редакцией “Единой Спортивной Классификации Республики Казахстан по плаванию”, результат, соответствующий 800 очкам по таблице “AQUA Piont”, дает право на присвоение звания МСМК Мастер Спорта Международного Класса Республики Казахстан).

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Обеспечение спортивной экипировкой

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

24	Скутер	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-
25	Байдарка	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-
26	Чипы электронные для проведения соревнований	штука	человек	-	-	-	-	-	-	-	-	50	-
27	Жилет спасательный	штука	человек	-	-	-	-	-	-	-	-	20	-

Приложение 84
к приказу Министра туризма
и спорта Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по прыжкам в воду

Сноска. Приказ дополнен приложением 84 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по прыжкам в воду.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы ; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	10	8	416
	НП – 2	8	10	520
	УТГ – 1	8	12	624
	УТГ – 2	8	14	728
	УТГ – 3	6	18	936
	УТГ св. 3	6	20	1040
	СС – 1	5	24	1248
	СС – 2	4	26	1352
	СС св. 2	4	28	1456
	ВСМ	3	32	1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд				

областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	До 18 календ.дн	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии	
	УТГ – 2	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	До 18 календ.дн		
	УТГ – 3	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	До 18 календ.дн		
	УТГ св. 3	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	До 18 календ.дн		

высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	СС – 1	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	До 18 календ.дн	с планом комплексного медицинского обследования	
	СС – 2	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	До 18 календ.дн		
	СС св. 2	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	До 18 календ.дн		
	ВСМ	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	До 18 календ.дн		
	Клубы/секции					
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)						
Спортивные федерации, организации, организующи е соревнования п о военно-прикл адным и служебно-при кладным видам спорта, ведомственны е спортивные общества и общественны е объединения,						

центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно	

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Тип организации	Этап подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	0	1	1	1	0	1
	УТГ – 2	0	4	2	2	0	4
	УТГ – 3	1	4	2	2	1	4
	УТГ св. 3	2	4	2	2	2	4
	СС – 1	4	4	2	2	4	4
	СС – 2	4	4	2	2	4	4
	СС св. 2	4	4	2	2	4	4
	ВСМ	6	4	2	2	6	4
	Клубы / секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					

Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)							
Спортивные федерации, организации, организ							

ующие соревно вания по военно- приклад ным и служебн о-прикл адным видам спорта, ведомст венные спортив ные обществ а и обществ енные объедин ения, центры физичес кой культур ы , осущест вляющи е развитие физичес кой культур ы и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

Мужчины

[illegible]

Областные турниры	6	18	3	9	3	9	3	9	0	0
Республиканские турниры	6	18	3	9	3	9	3	9	0	0
Официальные областные соревнования	6	18	3	9	3	9	3	9	0	0
Официальные республиканские соревнования (все возрастные категории: open, A, B, C, D, E)	6	18	3	9	7	21	7	21	7	21
Международные соревнования	6	18	3	9	7	21	7	21	7	21

Женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	Возрастная категория "Е" "Д"		Возрастная категория "С"		Возрастная категория "В"		Возрастная категория "А"		Возрастная категория "open"	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	6	18	3	9	3	9	3	9	0	0
Республиканские турниры	6	18	3	9	3	9	3	9	0	0
Официальные областные	6	18	3	9	3	9	3	9		0

ы е соревно вания									0	
Официа льные республ икански е соревно вания (все возрастн ы е категори и:ореп,А ,В,С,Д,Е)	6	18	3	9	7	21	7	21	7	21
Междун ародные соревно вания	6	18	3	9	7	21	7	21	7	21

ПРИМЕЧАНИЕ: Разыгрываемые комплекты и количество медалей на Официальных соревнованиях должно соответствовать комплектам и количеству медалей, разыгрываемых на чемпионатах мира по возрастам (по виду спорта, дисциплинам).

Официальные соревнования – Чемпионат области, Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	5	5	1	-	-
Областные турниры	5	5	1	-	-
Республикански е турниры	5	5	1	1	-
Официальные областные соревнования	4	4	2	2	-
Официальные республикански е соревнования	3	3	2	2	4

Официальные областные соревнования – Чемпионат области, областные спартакиады и молодежные игры

Официальные республиканские соревнования – Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Группы начальной подготовки		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	35-40	Развитие гибкости, силы, координации, быстроты; упражнения на суше
Специально-физическая	20-25	Развитие уверенности, концентрации, гимнастика, акробатика, хореография
Техническая	20-25	Освоение техники прыжков: старт, отталкивание, группировка, вход в воду
Тактическая	5	Ознакомление с этапами выполнения прыжка, основами построения серии прыжков.
Теоретическая	5	Правила вида спорта, термины, техника безопасности, основы питания
Психологическая	2-3	Развитие уверенности, концентрации, преодоление страха высоты.
Всего	100%	
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	25-30	Поддержание и развитие гибкости, координации, общей выносливости, силовой базы.
Специально-физическая	25-30	Прыжки на батуте, акробатика, координационные упражнения, имитации на суше
Техническая	30-35	Отработка прыжков с 1 м и 3 м трамплина, платформа 5 м, базовые акробатические элементы (сальто, вращения).
Тактическая	5-7	Отработка прыжков с 1 м и 3 м трамплина, платформа 5 м, базовые акробатические элементы (сальто, вращения).
		Правила судейства, разбор техники прыжков (видеоанализ),

Теоретическая	3-5	спортивный режим, восстановление.
Психологическая	3-5	Подготовка к соревнованиям, работа с волнением, развитие уверенности и самооценки.
Всего	100%	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	20-25	Силовая подготовка, упражнения на гибкость, ловкость и выносливость. Основной акцент - на укрепление мышц кора, плечевого пояса, ног.
Специально-физическая	25-30	Упражнения на батуте, акробатика, прыжковые связки, имитации прыжков на сухой базе, контроль равновесия, вращения.
Техническая	35-40	Отработка прыжков с трамплинов (1 м, 3 м) и платформ (5 м, 7.5 м), освоение прыжков с вращением и винтами, подготовка соревновательной программы.
Тактическая	5-7	Планирование выступлений, подбор оптимальных прыжков для соревнований, анализ стратегий.
Теоретическая	3-5	Углубленное изучение техники, правила проведения соревнований, спортивный режим, основы восстановления, диеты.
Психологическая	3-5	Работа над уверенностью, стрессоустойчивостью, визуализация прыжков, настрой на соревнования.
Всего	100%	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	15-20	Продолжение развития силы, выносливости, гибкости и ловкости. Упражнения на координацию, укрепление мышц кора.
Специально-физическая	25-30	Углубленная работа на батуте, акробатике, сухой тренировочной базе. Многократные повторения акробатических элементов.
Техническая	35-40	Освоение сложных прыжков: двойные и тройные сальто, винтовые комбинации, разнообразие направлений (вперед

		, назад, с боку). Повышение точности входа в воду.
Тактическая	5-7	Оптимизация соревновательной программы, планирование выступлений, адаптация к разным условиям (освещение, шум, зрители).
Теоретическая	3-5	Биомеханика движений, правила судейства, план восстановления и питания. Введение в самоанализ и ведение тренировочного дневника.
Психологическая	5	Формирование соревновательной устойчивости, уверенности, работа с предстартовым волнением, развитие визуализации и концентрации.
Всего	100%	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	10-15	Сохранение физической базы: упражнения на силу, координацию, гибкость. Индивидуализация нагрузки.
Специально-физическая	25-30	Акробатика, батут, имитации на сухой базе, тренажеры. Усложнение упражнений, работа с высокими требованиями к точности движений.
Техническая	40-45	Выполнение всех базовых прыжков, освоение сложных комбинаций, работа на чистоту входа в воду. Переход к прыжкам с платформ 7,5 м и 10 м.
Тактическая	5-7	Совершенствование личной соревновательной программы. Подбор прыжков по сложности и стабильности.
Теоретическая	3-5	Правила соревнований, техника судейства, основы тренировки и самоконтроля, введение в спортивную методику.
Психологическая	3-5	Развитие уверенности, эмоциональной устойчивости, навыков саморегуляции перед стартом. Работа с целеполаганием.
Всего	100%	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Физическая	10-15	Поддержание высокого уровня физической формы, развитие силы, гибкости, скоростной выносливости.
Специально-физическая	25-30	Высокоинтенсивные тренировки на батуте, акробатика, сухие тренировки, контроль над положением тела в воздухе.
Техническая	40-45	Выполнение сложных прыжков (двойные, тройные сальто с винтами), выход на стабильное исполнение, доведение до автоматизма. Работа с трамплинов 1 м, 3 м и платформ 5 м, 7.5 м, 10 м.
Тактическая	5	Формирование и корректировка соревновательной программы, анализ соперников, стратегия участия в многоборье.
Теоретическая	3-5	Углубленное знание правил соревнований, техники безопасности, основ спортивного питания, восстановления. Самоанализ.
Психологическая	3-5	Психорегуляция, стрессоустойчивость, работа с тревожностью, развитие бойцовских качеств, концентрации.
Всего	100%	

Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	10-12	Поддержание базового уровня общей физической формы, направленное развитие силы, гибкости, скорости и выносливости.
Специально-физическая	25-30	Акробатика, батут, контрольные прыжки, упражнения для отработки входа в воду и вращения. Совершенствование специфических двигательных навыков.
Техническая	45-50	Выполнение сложных акробатических прыжков: тройные сальто, винтовые комбинации, высокие платформы (7,5 и 10 м). Отработка "чистоты" исполнения.
		Анализ соперников, построение соревновательной программы,

Тактическая	5	подбор прыжков в зависимости от уровня соревнований.
Теоретическая	3-5	Разбор правил, методик самоподготовки, спортивной диеты, восстановления. Понимание тренировочного цикла.
Психологическая	3-5	Работа с психологом или тренером : стрессоустойчивость, управление эмоциями, техника концентрации и визуализации.
Всего	100%	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	8-10	Поддержание и углубление физической формы: развитие силовых качеств, выносливости, гибкости и координации. Работы на улучшение общей мощности организма.
Специально-физическая	25-30	Повышение уровня акробатических навыков, работа с батутом и сухой базой для улучшения контроля движений в воздухе. Усложнение прыжков и связок
Техническая	45-50	Совершенствование индивидуальной программы прыжков (с платформ 10 м, сложные комбинации, тройные сальто, винты). Работа над чистотой исполнения и стабильностью.
Тактическая	5	Углубленное изучение стратегии участия в соревнованиях: выбор прыжков, соревновательные адаптации, планирование тактики на этапах соревнований.
Теоретическая	3-5	Подробное изучение биомеханики движений, анатомии для улучшения техники, спортивная диета, принципы восстановления.
Психологическая	5	Работа с психологом, развитие стрессоустойчивости, управление эмоциями и концентрацией, подготовка к высокому психологическому давлению на соревнованиях
Всего	100%	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	5-8	Поддержание высокого уровня общей физической подготовки: выносливость, сила, координация, гибкость, восстановление после тяжелых нагрузок.
Специально-физическая	20-25	Работы на высокоинтенсивных тренировках, совершенствование технической базы через батут, акробатику, контроль над телом в воздухе. Развитие силы и мышечной выносливости для поддержки сложных прыжков
Техническая	50-55	Усовершенствование техники выполнения сложнейших прыжков и комбинаций (тройные сальто, винты, прыжки с 10 м, трюки с высоким коэффициентом сложности). Упор на стабильность и точность исполнения на международных соревнованиях.
Тактическая	7-10	Углубленная работа с соревновательной тактикой: выбор прыжков для разных уровней конкуренции, адаптация к условиям старта, планирование прогресса на сезон.
Теоретическая	3-5	Изучение новейших трендовых подходов к тренировкам и питанию, спортивное право, профилактика травм, анатомия для улучшения техники.
Психологическая	7-10	Психологическая работа с высокопрофессиональными спортсменами: управление стрессом, концентрация внимания, работа с мотивацией, восстановление после неудач
Всего	100%	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

№		Единица	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
	Упражн ения	Измерен ия	Мальчи ки	Оценка	Девочки	Оценка	Мальчи ки	Оценка	Девочка	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1			6	10	6,4	10	5,7	10	6	10
			6,5	5	6,9	5	6	5	6,4	5

[illegible]

[illegible]

12	Гимнастические коврики	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	20	1
13	Гимнастические скамейки	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	5	<*>
14	Гантели	пара (2 штуки)	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	6	5
15	Медбол	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	20	3
16	Поплавки для ног	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
17	Доска для плавания	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
18	Лопатки для плавания	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
19	Мяч резиновый	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	3	1
20	Свисток	штука	человек	-	-	-	-	-	-	-	-	3	1

Приложение 85
к приказу Министра туризма
и спорта Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по водному поло

Сноска. Приказ дополнен приложением 85 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов

. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по водному поло.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы ; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, школы	НП – 1	12-16	8	416
	НП – 2	12-16	10	520
	УТГ – 1	10-14	12	624
	УТГ – 2	10-14	14	728
	УТГ – 3	10-14	18	936
	УТГ св. 3	10-14	20	1040
	СС – 1	6-10	24	1248

высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	СС – 2	6-10	26	1352
	ВСМ	5-9	32- 36 (при наличии в составе группы членов сборной команды РК)	1664-1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Детский возраст / 7-13 лет включительно	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/ этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	Юношеский возраст / 14-16 лет включительно			
	Юниорский возраст / 17-18 лет включительно			
	Молодежный возраст / 19-20 лет включительно			
	взрослые/21 года и старше			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладн ым видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международн ы м соревнования м	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановите ль н ы е мероприятия	Мероприятия д л я комплексного медицинского обследования	Примечание
Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, интернаты, ш ко л ы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	18 до 21 календ дн	18 до 21 календ дн	до 12 дней	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администраци е й организаций на текущий тренировочны й год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	УТГ – 2	18 до 21 календ дн	18 до 21 календ дн	до 12 дней		
	УТГ – 3	18 до 21 календ дн	18 до 21 календ дн	до 12 дней		
	УТГ св. 3	18 до 21 календ дн	18 до 21 календ дн	до 12 дней		
	СС – 1	18 до 21 календ дн	18 до 21 календ дн	до 12 дней		
	СС – 2	18 до 21 календ дн	18 до 21 календ дн	до 12 дней		
	ВСМ	18 до 21 календ дн	18 до 21 календ дн	до 12 дней		
	Клубы/секции	18 до 21 календ дн	18 до 21 календ дн	до 12 дней		
	юниоры/ до 18 лет включительно	18 до 21 календ дн	18 до 21	до 12 дней		
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	молодежь/ 19-20 лет включительно	до 21 календ дн	до 18 календ дн	до 12 дней		
	взрослые/ 21 года и старше	до 21 календ дн	до 18 календ дн	до 12 дней		

Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	Детский возраст / 7-13 лет включительно	до 21 календ дн	до 18 календ дн	до 12 дней		
	Юношеский возраст /14-16 лет включительно	до 21 календ дн	до 18 календ дн	до 12 дней		
	Юниорский возраст /17-18 лет включительно	до 21 календ дн	до 18 календ дн	до 12 дней		
	Молодежный возраст /19-20 лет включительно	до 21 календ дн	до 18 календ дн	до 12 дней		
	взрослые/ 21года и старше	до 21 календ дн	до 18 календ дн	до 12 дней		
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля ет с я учебно-трен ировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивног	НП – 1	0	0		0	0	0
	НП – 2	0	1		1	0	1
	УТГ – 1	1	4		2	1	4
	УТГ – 2	2	4-6		2	2	4-6
	УТГ – 3	2	4-6		2	3	4-6
	УТГ св. 3	3-4	6-8		2	3-4	6-8
	СС – 1	6-8	6-8		2	5-7	6-8
	СС – 2	8-10	8		2	8-10	8-10
	ВСМ	10-12	8		2	8-10	10-12

о мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	Клубы секции	/ В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным		

ликанс ки е соревн ования	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54
Между народн ы е соревн ования	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54

Женщины

Виды соревн ований	Девочки (не старше 13 лет)		Девушки (не старше 16 лет)		Юниорки (не старше 18 лет)		Молодежь (не старше 20 лет)		Взрослые (21 года и старше)		Ветераны (35 лет и старше)	
	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й
Област ные турнир ы	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54
Респуб ликанс ки е турнир ы	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54
Офици альные област ные соревн ования	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54
Офици альные респуб ликанс ки е соревн ования	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54
Между народн ы е соревн ования	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	-	-	-	-	-
Областные турниры	5	5	-	-	-
Республикански е турниры	5-8	5-8	5-8	5-8	5-8
Официальные областные соревнования	5-8	5-8	5-8	5-8	5-8
Официальные республикански е соревнования	5-8	5-8	5-8	5-8	5-8

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:		ОФП на суше: (25%)
ОФП	50 %	- Игры на ловкость, скорость, координацию - Бег, прыжки, скакалка, растяжка - Игры с мячами
СФП (в воде)		- Плавание простыми способами (25%) - Упражнения с мячами
Техническая	35%	- Работа ногами в воде - Передвижение в воде во всех направлениях - Владение мячом: ведение, передача, бросок - Учебные игровые элементы (1x1, 2x2) - Игры на пол поля с мячом
Тактическая	7–8%	- Ознакомление с игровыми ролями - Простые взаимодействия: пас–бросок - Игровые упражнения с ограниченными задачами - Учебные мини-игры
Теоретическая	2-3 %	- Основы водного поло и его правил

		- Гигиена, режим дня спортсмена - Поведение на тренировке
Психологическая	4–5%	- Уверенность в воде - Игры на внимание и взаимодействие - Формирование дисциплины и мотивации
Инструкторская и судейская Практика	-	
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:		- Сложные ОФП: (20 %) - Развитие выносливости, силы, гибкости, координации, упражнения с сопротивлением. - Беговые упражнения, прыжки, эстафеты, "челночный бег"
ОФП	40 %	
СФП (в воде)		- Физические упражнения в воде: (20 %) - с сопротивлением - Упражнения на дыхание и адаптацию к нагрузкам - Игровые задания на быстроту реакции, игровые задания с сопротивлением и переключение внимания
Техническая	40%	Совершенствование плавательных навыков в различных стилях - Развитие техники бросков, ведения и передачи мяча - Работа в устойчивом вертикальном положении (долгое удержание) - Техничко-игровые упражнения 1x1, 2x2, 3x3 - Игровые задания с мячом под давлением и в движении
Тактическая	10%	- Простейшие групповые взаимодействия в атаке и защите - Обучение элементам позиционной игры - Ротация игроков, смена ролей, начало понимания схем - Мини-игры с заданием: игра в большинстве/меньшинстве - Простые разборы игровых ситуаций
Теоретическая	2-3 %	- Правила игры, судейские жесты, роли игроков - Основы тактики, значение тренировок и режима - Разбор игровых ситуаций на видео

		или рисунках - Гигиена, восстановление, профилактика травм.
Психологическая	5%	- Развитие устойчивости к нагрузке и стрессу - Упражнения на внимание, саморегуляцию, уверенность - Развитие навыков общения и взаимодействия в команде
Инструкторская и судейская Практика	-	
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:		Бег, прыжки, подвижные игры, упражнения на силу, гибкость, координацию, выносливость
ОФП	45 %	
СФП (в воде)		Плавание (разные стили), вис в воде, работа ногами, плавание с мячом, "свеча", ускорения.
Техническая	30%	Совершенствование техники и тактики игры в водное поло: "Передачи, броски, ведение мяча, стартовые движения, захват мяча, перемещения в воде"
Тактическая	17%	Совершенствование основ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите, тактических умений с учетом игровых амплуа в команде, формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам, развитие способности к быстрым переключениям в действиях- от нападения к защите и от защиты к нападению, изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.
		Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений в воде и на суше . Характеристика физического развития двигательных качеств ватерполистов в возрастном аспекте.. Влияние занятий водным поло на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль и

Теоретическая	10 %	самоконтроль, нагрузка и отдых, основы техники и тактики игры в водное поло , основы методики обучения водного поло , планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Анализ видеоматериалов игр.
Психологическая	3 %	-Значение психологической подготовки в спорте -Цели и задачи психологической работы со спортсменами -Мотивация и целеполагание -Эмоциональная устойчивость - Командный дух
Инструкторская и судейская Практика	-	
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	20-25%	Развитие общей выносливости (кроссы, лыжи), силовых качеств (упражнения с весом собственного тела, легкими отягощениями, резиной).
ОФП		
СФП (в воде)		Скоростное плавание на короткие отрезки (старты, повороты, отвалы). Плавание с переменной интенсивностью. Упражнения на " взрывную" силу ног при плавании (ускорения, рывки). Специальные упражнения на ловкость и координацию в воде. Развитие специальной (игровой) выносливости.
		Техника плавания :(15-20%) -Совершенствование кроля на груди и спине (главных стилей в водном поло). Дальнейшее изучение и совершенствование брасса. Ватерпольные старты и повороты (рывки, отвалы). Плавание игровым кролем (с высоко поднятой головой). Плавание с изменением скорости и направления. Прыжки в воде (выпрыгивания) Техника владения мячом: (30 %)

Техническая	45-50%	-Передачи: Совершенствование передачи одной рукой с места и в движении (основная, навесная, откидка). Передачи под давлением защитника. Начало изучения скрытых передач (основы). -Броски по воротам: Совершенствование основного броска с места и в движении. Изучение броска с поворотом (полуповоротом). Броски под углом к воротам. Начало изучения кистевых бросков (с коротким замахом). -Ведение мяча: Совершенствование ведения мяча в различных направлениях и с изменением скорости. Ведение мяча с переводом мяча под защитника. -Техника игры вратаря: (начальный уровень). Основная стойка, перемещения у линии ворот, ловля мяча разными способами (сверх, снизу, сбоку), отбивания мяча кулаком, простейшая игра на выходе, основы начального паса.
Тактическая	15-20%	Индивидуальная тактика : (8-10 %) Выбор позиции при атаке и обороне .Открытие для получения мяча. Умение "держать " игрока (основы персональной опеки). Выбор способа передачи или броска в зависимости от ситуации. Простейшие финты (на передачу, на бросок, на перемещение). Групповая тактика : (7-10 %) Простейшие взаимодействия в парах, тройках ("отдал-вышел", скрещивание, пропуск). Понятие "двойки". Основы позиционной атаки (расположение игроков 2-3-1 или 3-3). Основы позиционной обороны (расположение игроков, персональная опека с подстраховкой). Тактика стандартных положений (угловой, свободный бросок-самые простые схемы). Общее понимание расстановок в атаке и обороне.

		Понимание перехода от атаки к обороне и наоборот ("контратака", возвращение в оборону).
Игровая подготовка	8-12%	Учебные игры (2х2, 3х3, 4х4) с акцентом на изученные тактические элементы и технику. Контрольные игры (5х5, 6х6). Игровые упражнения с ограничениями (на количество косаний, зоны, определенные технико-тактические действия, игра в "регби на воде").
Теоретическая	3-5%	Основы правила водного поло (углубленно, с разбором нюансов). Гигиена спортсмена, режим дня, основы питания и восстановления . Краткие сведения о строении организма и влияний физических нагрузок. Основы техники и тактики водного поло (разбор на примерах). История водного поло, выдающиеся спортсмены. Основы судейства (знание жестов , понимание решений).
Психологическая	2-3%	Формирование спортивного коллектива, товарищества. Развитие волевых качеств (преодоление трудностей, усталости) В о с п и т а н и е дисциплинированности, ответственности ,настойчивости. Основы самоконтроля и управления эмоциями в простых игровых ситуациях. Постановка индивидуальных целей.
Инструкторская и судейская Практика	1 %	Роль судьи в спортивных соревнованиях Основные правила и нормативы судейства водного поло (World aquatics) Подготовка к судейству: изучение правил, тренировки по принятию решений Практическое применение правил на соревнованиях
Всего	100 %	

Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:		ОФП (обще-физические и специально-развивающие упражнения)
ОФП	20-25 %	ОФП на суше (7-10%): Акцент на "скоростно-силовые качества" (прыжковые упражнения, спринты с изменением направления, работа с отягощениями - штанга, гири, тренажеры с акцентом на технику и безопасность). Развитие "силовой выносливости" (круговая тренировка, кроссфит-подобные комплексы). "Гибкость и подвижность" (динамическая и статическая растяжка). "Координация и ловкость"(упражнения на нестабильных платформах, батут, сложно координационные движения). Профилактика травм (растяжка).
СФП (в воде)		"Скоростная выносливость" (интервальная работа на коротких отрезках с высоким темпом, повторное проплывание дистанций на скорость). "Силовая выносливость" (плавание с тормозными устройствами, с партнером, с утяжелителями). "Взрывная" сила и стартовая скорость (рывки на 5-15 м из разных положений, выпрыгивания с мячом/без). "Игровая выносливость" (комплексные упражнения, имитирующие игровую нагрузку: плавание + борьба + владение мячом). Упражнения на ловкость и координацию в условиях усталости.
		Техника плавания (12-15%): "Совершенствование ватерпольного кроля" (высокая позиция, экономичность, работа ног под нагрузкой). Скоростное плавание кролем на спине. "Брасс" - эффективность и скрытность. "Старты и повороты" - максимальная скорость и эффективность. "Плавание в условиях симуляции борьбы" (

Техническая	35-40%	контакт, толчки). "Выпрыгивания" - высота, устойчивость, скорость подготовки к броску/приему. Техника владения мячом (23-25%) : Передачи: Надежность, точность и "скорость выполнения" всех видов передач (основная, навесная, откидка, скрытые - сбоку, из-за головы, "крюком") в движении, под жестким прессингом, на средние и дальние дистанции. Передачи после выпрыгивания. Прием сложных передач. Броски по воротам: Мощность, точность, скорость выполнения и вариативность. Броски с различных дистанций и углов. Броски в движении, с поворотом, после рывка, после выпрыгивания. Кистевые броски (сокращенный замах). Броски "вразрез", "по дуге". Броски под прессингом. Броски вратаря (дальние, переводы). Ведение мяча: Ведение на "высокой скорости", с резкой сменой направления, под прессингом, с защитой мяча корпусом. Техника игры в защите: Совершенствование техники "персональной опеки" (работа ног, позиционирование, использование рук), выбивание мяча, блокирование бросков. Техника игры вратаря (углубленно): Все виды ловли и отбивов, игра на выходах (выбор позиции, сокращение угла), игра ногами, длинный пас, взаимодействие с защитой, психологическая устойчивость. (Выделяется больше времени, чем в УТГ-2).
		Индивидуальная тактика (10-12%) : Выбор оптимального решения (пас/бросок/ведение) в зависимости от позиции защитника, ворот, партнеров и времени. Эффективное открывание и создание голевых моментов. Надежная "персональная опека" разных типов

Тактическая

25-30%

игроков. "Финты" (более сложные и эффективные - на проход, на бросок, на передачу). Тактика игры в неравных составах (больше /меньше).

Групповая тактика (12-15%):

Усложненные взаимодействия в звеньях: "тройка", "пропуск игрока", "заслон", "двойной заслон". Совершенствование "двойки" и "скрещивания". Тактика прессинга и противодействия прессингу. Организованный отбор мяча. Позиционная атака (разыгрывание против зонной и смешанной защиты). Позиционная оборона (зональная 3-3, "М", персонально-зональная).

Стандартные положения (разработка и отработка нескольких вариантов розыгрыша угловых, штрафных, свободных бросков; защита от них).

Командная тактика (3-5%):

Освоение основных систем игры:

Атака: Позиционная атака (2-3-1, 3-3), быстрый прорыв, контратака.

Оборона: Позиционная (зональная 3-3, персонально-зональная), прессинг, оборона в неравных составах.

Переходные фазы:

Организованный переход от атаки к обороне ("возвращение") и от обороны к атаке ("отрыв", контратака). Роль игроков разных амплуа.

Игровая тактическая подготовка: (15-20%)

Учебные игры (4х4, 5х5, 6х6) с "конкретными тактическими установками*" (отработка определенных систем, взаимодействий, игры в неравных составах).

Контрольные игры (полный состав) с последующим видео-разбором.

Участие в календарных соревнованиях (основной объем игровой практики). Игровые упражнения с "жесткими ограничениями" (время на атаку,

		количество касаний, обязательное использование определенных взаимодействий) и моделированием сложных игровых ситуаций.
Теоретическая	4-6 %	Углубленное изучение правил игры, типичные ошибки, интерпретации. Анализ тактики: Разбор игр своей команды и команд высокого уровня (видеоанализ). Изучение современных систем и тенденций в водном поло. Основы методики тренировки (принципы, построение микро- и мезоциклов, значение разминки/заминки). Гигиена, питание, восстановление, допинг-контроль (углубленно). Психология спорта: Концентрация, уверенность, управление эмоциями в соревнованиях, командная сплоченность.
Психологическая	3-5%	-Развитие соревновательной мотивации и целеустремленности. -Формирование устойчивости к стрессу и сбивающим факторам (шум трибун, несправедливое судейство, ошибки). -Развитие лидерских качеств и ответственности (капитаны, лидеры звеньев). -Совершенствование навыков самоконтроля и саморегуляции. -Командная сплоченность и психологический климат. -Постановка и достижение индивидуальных и командных целей.
Инструкторская и судейская Практика	1 %	Роль судьи в спортивных соревнованиях Основные правила и нормативы судейства водного поло (World aquatics) Подготовка к судейству: изучение правил, тренировки по принятию решений Практическое применение правил на соревнованиях
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:		ОФП на суше (7-10%)
ОФП	15-20 %	- Скоростно-силовая работа с отягощениями (индивидуальные программы, акцент на мощность и взрывную силу, базовые многосуставные упражнения - приседания, тяги, жимы). - Силовая выносливость (интенсивные круговые, кроссфит). - Динамическая гибкость и подвижность суставов (подготовка к нагрузке, профилактика травм). - Координация и ловкость (усложненные упражнения, реакция). Индивидуальная коррекция дисбалансов.
СФП (в воде)		СФП в воде (10-13 %): - Интервальная работа высокой интенсивности (имитация игровых отрезков: рывок-борьба-рывок-бросок и т.д.). - Максимальное развитие игровой выносливости (длительные высокоинтенсивные комплексы с мячом, борьбой, плаванием). - "Взрывная" сила и стартовая скорость (сопряженные с техническими действиями - выпрыгивание на бросок/блок, рывок на передачу/открытие). - Силовая работа в воде (с максимальным сопротивлением). Работа в условиях глубокого утомления.
		Техника плавания (8-10%): - Экономичность и эффективность ватерпольного кроля при максимальной скорости и в условиях борьбы. - Совершенствование всех стилей применительно к игровым ситуациям (кроль на спине для вратарей и защитников, брасс для центровых). - Старты и повороты - безупречная техника на максимальной скорости. - Выпрыгивания - высота, устойчивость, скорость с мячом и

Техническая	20–25 %	без, прицеливание в прыжке. Техника борьбы (позиционирование, использование тела (корпуса)). Техника владения мячом (12-15%) - Автоматизм и надежность всех технических элементов в условиях предельного прессинга, усталости, ограниченного времени и пространства. Основные аспекты на что сделать акцент : -Скорость и точность передач (в т.ч. сложных, скрытых, на ход) под жестким давлением. -Мощность, точность, неожиданность и вариативность бросков (все виды, включая сложные кистевые, с поворотами, после финтов, из неудобных позиций). Броски вратаря. -Ведение на высокой скорости с защитой мяча в плотном окружении. -Техника игры в защите: Совершенствование персональной опеки (включая противодействие столбу (Позиция "6"), выбивание, блокирование, перехваты. -Спецтехника по амплу: Столб (Позиция "6") - (игра спиной, прием мяча в центре, фолы), Подвижные нападающие (Позиция "1, 2, 4, 5") - (броски с дистанции, игра на периметре), Защитник (Позиция "3" (работа против столба, прессинг), Вратарь (все аспекты, включая командную организацию защиты, дальние пасы). -Техника игры в неравных составах (атака/оборона в большинстве/меньшинстве).
		Индивидуальная тактика (8-10%): Принятие оптимальных решений в долю секунды на основе "чтения" игры. Специализированные действия по амплу (игра столба, подвижного нападающего, функции защитника). Финты (обводящие, на бросок, на передачу). Эффективность в 1х1 (атака и защита). Тактика

Тактическая	30-35%	использования фолов. Индивидуальный тактический арсенал. Групповая тактика (12-15%): Сложные комбинационные взаимодействия в звеньях и между звеньями (3-4 игрока): "волна", "двойной заслон", "ложная двойка", "прессинг-ловушка". Совершенствование всех стандартных взаимодействий. Гибкость в прессинге (разные виды, переключение) и противодействии прессингу. Организация быстрого отрыва и контратаки. Отработка позиционной атаки против различных систем защиты (зональная, персональная, смешанная). Отработка позиционной обороны против различных систем атаки. Стандартные положения (разнообразный арсенал атакующих и защитных схем). Командная тактика (10-12%): Глубокое освоение и вариативность командных систем: -Атака: Позиционная (3-3, 4-2, 2-2-2), Быстрый прорыв, Контратака, Игра в большинстве. -Оборона: Зональная (М-образная, 3-3, 4-2), Персонально-зональная, Прессинг (разные схемы), Оборона в меньшинстве. -Переходные фазы: Четкие алгоритмы действий при потере/завладении мячом. Организованный отрыв/возвращение. Контратака как система. -Управление игрой: Смена систем по ходу матча, адаптация к сопернику, контроль темпа игры. Игровая подготовка (20-25%): Учебные игры с жесткими тактическими установками (отработка конкретных систем, комбинаций, действий в неравных составах, концовок периодов/матчей). Контрольные игры (в т.ч. с сильными соперниками) с

		обязательным последующим глубоким видео-анализом и тактическим разбором. Активное участие в календарных соревнованиях высокого уровня (областные, Республиканские, международные юниорские турниры). Соревнования - главный полигон и критерий. Моделирование ключевых игровых ситуаций (острые атаки, оборона в меньшинстве, последняя атака матча и т.д.) с высокой интенсивностью и психологическим давлением.
Теоретическая	5-7%	Углубленный тактический анализ: -Разбор игр своей команды и команд топ-уровня (российские, европейские, мировые). Изучение тенденций, "фишек" сильнейших команд и игроков. -Стратегия и планирование: Основы построения макроциклов, предсоревновательной подготовки, восстановления. Анализ соперников. -Правила игры и судейство: Тонкости, интерпретации, работа с судьями. -Спортивная медицина, физиология, биохимия: Углубленные знания о воздействии нагрузок, восстановлении, питании, допинг-контроле (антидопинговая программа). Психология спорта высших достижений: -Мотивация, стрессоустойчивость, концентрация, уверенность, командная динамика, лидерство.
		-Развитие соревновательной надежности и стабильности. -Формирование чемпионского мышления и психологии победителя. -Управление стрессом и экстремальными соревновательными ситуациями. -Развитие умения мобилизоваться и показывать максимум в ключевые моменты.

Психологическая	5-7 %	-Совершенствование навыков саморегуляции и восстановления психического состояния. -Работа с мотивацией на долгосрочную перспективу (переход во взрослый спорт). -Командная сплоченность, взаимопонимание, ответственность перед командой. - Индивидуальная психологическая работа (постановка целей, работа со страхами/барьерами, уверенностью).
Инструкторская и судейская Практика	1%	Роль судьи в спортивных соревнованиях Основные правила и нормативы судейства водного поло (World aquatics) Подготовка к судейству: изучение правил, тренировки по принятию решений Практическое применение правил на соревнованиях
Всего	25	ОФП (обще-физические и специально-развивающие упражнения)
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	15-20%	ОФП/СФП на суше (3-5%): Индивидуализированные программы в тренажерном зале (базовые многосуставные упражнения с акцентом на мощность и взрывную силу - олимпийские рывки, толчки, приседания, тяги). "Плиометрика". Функциональный тренинг (кроссфит-элементы для выносливости). Мобильность и гибкость (динамическая растяжка, миофасциальный релиз). Восстановительные процедуры.
ОФП/СФП		СФП в воде (12-15%): Экстремальное развитие специальной (игровой) выносливости (высокоинтенсивные интервальные комплексы длительностью, соответствующей игровым периодам/матчу, с включением борьбы, рывков, бросков).

СФП (в воде)		Максимальная "взрывная" сила и мощность (рывки на 5-10м из различных стартовых положений, выпрыгивания на бросок/блок с отягощениями/сопротивлением). Скоростно-силовая выносливость (работа в условиях накопленного утомления, имитация концовок периодов/матчей). Силовая работа в воде (с максимальным сопротивлением, направленная на победу в единоборствах). Индивидуальные коррекционные программы (устранение дисбалансов, профилактика травм).
Технико-тактическая	50-60%	Совершенствование техники в тактическом контексте (20-25%): - Абсолютная надежность и скорость выполнения всех технических элементов (плавание, передачи, броски, ведение, борьба, игра вратаря) в условиях предельного прессинга, усталости, стресса и ограничений. Акцент на: -Эффективность и экономичность движений. -Скорость переключения между техническими действиями. -Спецтехника по амплуа в экстремальных условиях (игра столба под двойной опекой, броски подвижного нападающего под прессингом, дальние пасы вратаря под давлением нападающих, выбивания защитника). -Техника игры в неравных составах (отточенные действия в 6х5, 5х6). Тактическая подготовка (30-35%): - Глубокое, гибкое и вариативное тактическое мастерство. Акцент на: -Индивидуальная тактика (8-10%): Экспертное чтение игры, мгновенное принятие оптимальных решений. Расширение тактического арсенала (новые финты, способы открывания, приемы борьбы). Действия по амплуа на экспертном уровне . Тактика

использования фолов (вызывание, избегание).

Групповая тактика (12-15%):

- Отработка сложных, многоходовых комбинаций ("треугольник", "волна с заслоном", "ложные взаимодействия").

Совершенная игра в звеньях. Гибкий прессинг и его преодоление. Эффективные системы игры в большинстве/меньшинстве. Быстрые контратаки с участием всех линий

Командная тактика (10-12%):

- Виртуозное владение несколькими системами игры и мгновенное переключение между ними. Развитие "фирменного" стиля команды. Стратегическое планирование матчей (анализ соперника, постановка задач). Управление темпом игры. Отработка ключевых игровых моментов (начало/конец периода, последние атаки, пенальти).

Игровая подготовка 20-25%: (Полигон для отработки всего)

- Контрольные игры и спарринги с сильными соперниками (командами СС-2, СС-3, командами мастеров) с конкретными тактическими задачами.

Активное участие в календарных соревнованиях (Чемпионаты России среди СС, клубные чемпионаты, сильные международные молодежные турниры, Кубки). Соревнования - приоритет.

Учебные игры с моделированием:

- Конкретных игровых ситуаций (острые атаки, оборона в меньшинстве в концовке).

- Стиля игры конкретного будущего соперника.

- Игры в условиях дефицита времени/счета.

- Обязательный глубокий видеоанализ и тактический разбор всех игр* (командный и индивидуальный).

Теоретическая	4-6%	Углубленный анализ: Тактический разбор игр топ-клубов мира и сборных (видео). Анализ сильнейших игроков по амплуа. Изучение собственной игровой статистики (эффективность бросков, передач, отборов, ошибки). Стратегия и методика: Индивидуальное планирование нагрузок и восстановления. Основы периодизации на этапе СС. Антидопинг: правила ВАДА, процедуры, риски, ответственность (обязательно!). Психология спорта высших достижений: "Управление мотивацией, стрессом, концентрацией. Работа с неудачами. Психология чемпиона." Правила и судейство: "Тонкости, психология общения с судьями. Получение судейской категории (по желанию/возможности)." Профессиональные аспекты: "контракты, агенты, переходы, карьера за рубежом (обзорно)."
Психологическая	8-12%	- Развитие соревновательной надежности и стабильности высшего уровня. - Формирование непоколебимой уверенности в себе и команде. - Управление экстремальным стрессом (ответственные матчи, ошибки, давление трибун/СМИ). - Развитие умения мобилизоваться на пик формы к главным стартам. - Совершенствование навыков саморегуляции, визуализации, психологического восстановления. Индивидуальная психологическая работа с психологом (постановка целей, работа с ограничивающими убеждениями, страхами). - Командная сплоченность, доверие, взаимовыручка, ответственность. Развитие лидерства. - Психология победителя и чемпионское мышление.

Инструкторская и судейская Практика	1%	Роль судьи в спортивных соревнованиях Основные правила и нормативы судейства водного поло (World aquatics) Подготовка к судейству: изучение правил, тренировки по принятию решений Практическое применение правил на соревнованиях
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:		ОФП/СФП на суше (2-4%):
ОФП/СФП		Сугубо индивидуализированные поддерживающие/развивающие программы в зале. Максимальная специфика: -Взрывная сила/мощность: Плиометрика, ОФП-упражнения с акцентом на стартовую скорость и прыгучесть. - "Функционалка" для поддержания общей работоспособности и восстановления. -Мобильность/гибкость/ восстановление: Индивидуальные схемы миофасциального релиза, стретчинга, восстановительных процедур (массаж, крио, СПА).
СФП (в воде)	10-12 %	СФП в воде: (10-14%) Поддержание пика специальной выносливости и мощности. Акцент на качестве и специфике: -Высокоинтенсивные интервалы с точным моделированием игровых эпизодов его команды. -Мощностная работа строго сопряженная с технико-тактическими действиями амплуа (рывок столба + прием + бросок; рывок защитника на перехват). -Силовая выносливость в единоборствах – упражнения с максимальным сопротивлением, имитирующие борьбу с конкретными типами соперников. -Индивидуальные коррекционные/профилактические программы (устранение хронических

		дисбалансов, работа над травмоопасными зонами).
Технико-тактическая	55-65%	Совершенствование техники в тактическом контексте (20-25%): Абсолютная стабильность и надежность в любых условиях. Акцент на: -Эксплуатация сильных сторон: Доведение "коронных" элементов (бросок, игра в центре, дальний пас вратаря) до уровня "оружия". -Устранение слабых мест: Целенаправленная проработка элементов, "пробиваемых" сильными соперниками. -Техника под запредельным прессингом/усталостью: Моделирование худших сценариев (финальные минуты, игра в меньшинстве в концовке). -Спецтехника амплуа в экстремальных условиях: Столб против тройного прессинга, вратарь на выходах 1-на-1 с топ-нападающим, Подвижный нападающий – броски с неудобных рук/позиций. Тактическая подготовка: (35-40%) : Тактическая зрелость, гибкость и слаженность как команды. Акцент на: -Индивидуальная тактика (10-12%): Умение решать матчи. Тактика лидера. Понимание когда рисковать, а когда играть надежно . Создание моментов "из ничего". Противостояние конкретным сильным соперникам по амплуа. -Групповая тактика (15-18%): " Слепая сыгранность в звеньях." Выполнение комбинаций на максимальной скорости и под прессингом. Адаптация стандартных положений под защиту конкретного соперника. Совершенная игра в неравных составах – как атакующая, так и оборонительная. -Командная тактика (10-12%): " Виртуозное переключение между системами по ходу игры. Развитие командного "почерка" (

		агрессивный прессинг, контратаки , позиционная игра). Стратегическое управление матчем/турниром. Отработка ключевых сценариев (удержание счета, отыгрыш, овертайм, серия пенальти). Глубокая аналитическая подготовка к конкретным соперникам. Игровая подготовка: (20-25%) (Стабильно высокий уровень, акцент на турниры высокого уровня) Регулярные спарринги и контрольные игры против команд Суперлиги, сильных зарубежных клубов, сборных. Уровень сопротивления - взрослый, профессиональный. Активное участие в календарных соревнованиях: Приоритет – соревнования уровня Суперлиги (если возраст позволяет), Чемпионат России среди СС, международные турниры категории "А" (LEN Euro Cup, Азиатская Лига чемпионов). Ставка на стабильность результатов. Учебные игры с моделированием: -Тактики и стиля конкретных будущих соперников (с привлечением видеоаналитиков). -Высокострессовых ситуаций с психологическим давлением (проигрыш, удаления, провокации) . -Глубочайший видеоразбор: " Фокус на индивидуальной эффективности каждого игрока в рамках командных задач." Статистика – ключевой инструмент оценки.
		Продвинутый видеоанализ: -Разбор игр своей команды и соперников с использованием профессионального ПО. Фокус на индивидуальных показателях эффективности (успешность передач в финальную треть, эффективность прессинга и т.д.). Индивидуальная стратегия:

Теоретическая	3-5%	-Планирование пиков формы, управление нагрузками и восстановлением с учетом календаря взрослых команд (если игрок привлекается). Антидопинг: " Углубленное знание процедур, прав и обязанностей. Обязательное прохождение образовательных программ РУСАДА/ВАДА. Психология чемпиона: -Работа с мотивацией на длинной дистанции, преодоление "плато", психология лидерства в команде. -Профессиональные аспекты: " Основы контрактного права в спорте, взаимодействие с агентами, построение личного бренда, медиатренинг."
Психологическая	10-15%	-Достижение и поддержание пика соревновательной надежности. -Формирование "непробиваемой" психологии победителя : " Уверенность в критических моментах, умение "закрывать" игры." -Управление ожиданиями и давлением: "От собственных амбиций, тренера, клуба, болельщиков, СМИ." - Преодоление "второго года" синдрома: "Сохранение мотивации после первого успешного сезона в СС." - Развитие эмоционального интеллекта и лидерства: "Умение вести за собой, разрешать конфликты в команде, мотивировать партнеров." - Индивидуальная работа с психологом: " Глубокая проработка страхов, ограничивающих убеждений, психологических барьеров на пути к вершине. - Психология серии: "Умение выигрывать плей-офф, серии матчей."
Инструкторская и судейская		Роль судьи в спортивных соревнованиях Основные правила и нормативы судейства водного поло (World aquatics)

Практика	1 %	Подготовка к судейству: изучение правил, тренировки по принятию решений Практическое применение правил на соревнованиях
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	10-15 %	ОФП/Восстановление (2-3%) : Исключительно поддерживающие /восстановительные процедуры: -Индивидуальные зальные сессии (короткие, интенсивные, на поддержку мощности или профилактику). -Мобильность/гибкость/массаж/крио/СПА/физио - не менее 20-30% времени блока! -Плавание/активное восстановление в нетренировочные дни. -Индивидуальный мониторинг сна , питания, стресса.
ОФП/СФП		
СФП (в воде)		СФП в воде (8-12%): Точечная работа над ключевыми для амплуа физическими качествами с привязкой к тактическим задачам. Минимум "общей" работы. Акцент на: -Поддержание пика специфической выносливости/мощности через высокоиндивидуализированные интервалы, имитирующие его игровую нагрузку. -Мощность/взрывная сила строго в контексте ключевых действий (прыжок столба , рывок защитника на опережение, реакция вратаря). -Профилактика травм и коррекция дисбалансов - индивидуальные комплексы в воде. -Работа в условиях глубокого утомления ("добивание") после тактико-игровых серий.
		Совершенствование техники и индивидуального мастерства (15-20%): Доведение "коронного" арсенала до автоматизма в ЛЮБЫХ условиях. Поиск и отработка

Технико-тактическая

инновационных приемов. Акцент на:

-Эксплуатация сильных сторон как оружия (неудержимый бросок, непроходимая защита, супер-реакция вратаря).

-Устранение мельчайших недостатков, заметных только на топ-уровне.

-Адаптация техники под новые правила/тренды/конкретных соперников.

-Спецтехника амплуа против лучших игроков мира (моделирование).

Тактическая подготовка и игровая практика (55-60%):

Абсолютная слаженность, гибкость, способность импровизировать и "читать" игру на шаг вперед. Акцент на:

Индивидуальная тактика (10-12%) :

Умение решать исход матча единолично. Тактика лидера в кризисных ситуациях.

Противостояние лучшим игрокам мира по амплуа. Создание голевых моментов "из ничего".

Групповая тактика (20-25%):

Слепая сыгранность, невербальное общение. Выполнение

сложнейших комбинаций на предельной скорости против агрессивного прессинга.

Мгновенная адаптация стандартных положений.

Виртуозная игра в неравных составах.

Командная тактика и Игровая практика (25-30%):

Глубокое владение множеством систем и их вариаций. "Фирменный стиль команды".

-Стратегическое планирование сезона/турнира/матча. Глубокая аналитика соперников (индивидуальная и командная).

-Контрольные игры/спарринги против сильнейших клубов/сборных.

	70-80 %	-Участие в официальных соревнованиях (ЧР, ЛЧ LEN, международные турниры, сборы). -Моделирование ключевых матчей /соперников/ситуаций (финалы, овертаймы, пенальти) с "максимальным психологическим давлением". Ежедневный видеоанализ (командный и индивидуальный) с использованием профессиональных платформ (Hudl, Sportscore, InStat), биометрических данных (GPS, ЧСС, лактат) и статистики (xG, эффективность по зонам и т.д.)
Теоретическая	3-5 %	Продвинутый анализ: -Изучение тенденций мирового ватерполо, разбор игр топ-соперников (сборные Венгрии, Хорватии, Сербии, Италии, Испании, США). Глубокий анализ личной эффективности. -Тактическая инноватика: Изучение и внедрение новых схем, комбинаций, принципов. -Антидопинг: Безукоризненное знание и соблюдение правил ВАДА. -Психология элиты: Работа с мотивацией на многолетнем цикле (до Олимпиады), управление славой/неудачами, медиа-тренинги. -Карьерный менеджмент: Переговоры по контрактам, работа со спонсорами, построение пост-карьеры.
Психологическая	8-12 %	Поддержание "чемпионского" менталитета: -Непоколебимая уверенность, жажда победы, устойчивость к фрустрации. -Управление экстремальным стрессом: Финал Олимпиады, решающий пенальти, давление СМИ/болельщиков. -Фокусировка на процессе и результате: Баланс между стремлением к победе и контролем над контролируемым. -Лидерство и командная динамика: Мотивация команды, разрешение

		конфликтов, создание победной атмосферы. -Преодоление травм и возвращение на пик. -Индивидуальная работа с психологом: Постоянная "настройка", проработка глубинных установок. -Психология длительного цикла (Олимпийский цикл 4 года).
Инструкторская и судейская Практика	1 %	Роль судьи в спортивных соревнованиях Основные правила и нормативы судейства в выбранном виде спорта Подготовка к судейству: изучение правил, тренировки по принятию решений Практическое применение правил на соревнованиях
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчики	Оценка	Девочка	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,4	10	5,7	10	5,0	10	5,4	10
1.2.	Бег на 60 м	секунды	9,8	10	10,8	10	9,8	10	10,7	10
1.3.	Бег на 100 м	секунды	16,0	10	16,4	10	15,8	10	16,2	10
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1.	Вис на перекладине на двух руках	секунды	30,0	10	25,0	10	35,0	10	30,0	10
2.2.	Подтягивание на перекладине	единиц	10	10	3-5	10	14	10	5-9	10
2.3.	Прыжок в длину	сантиметры	160	10	150	10	200	10	190	10

Для групп учебно-тренировочных

	Развиваемое физическое качество	Упражнения	Норматив свыше года обучения			
			Мальчики	Оценка	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Быстрота	Бег на 30 м	5,1сек	10	5,4 сек	10
		Подтягивание на перекладине	12	10	3-5	10
		Прыжок в длину	170 см	10	150 см	10
1.2.	Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками	4 м	10	3,50 м	10
		Метание теннисного мяча	30 м	10	21 м	10
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Выносливость	Плавание 300 м	4 мин 30 сек	10	5 мин	10
2.2.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа	10	Обязательная техническая программа	10

Для групп спортивного совершенствования

	Развиваемое физическое качество	Упражнения	Норматив свыше года обучения			
			Мальчики	Оценка	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Сила	Челночный бег 3x10 м	7,5 сек	10	8 сек	10
1.2.		Подтягивание на перекладине	13	10	6-8	10
	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	220 см	10	205 см	10
		Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя	4,5 м	10	3 м	10
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Выносливость	Плавание 100 м	59,5 сек	10	1мин2,9 сек	10
		Плавание 400 м	4 мин 55сек	10	5 мин 20 сек	10

2.2.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа		Обязательная техническая программа	10
2.3.	Спортивный разряд	Первый спортивный разряд				

Для групп высшего спортивного мастерства

	Развиваемое физическое качество	Упражнения	Норматив свыше года обучения			
			Мальчики	Оценка	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Сила	Челночный бег 3х10 м	7,5 сек	10	8 сек	10
1.2.		Подтягивание на перекладине	13	10	6-8	10
	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	220 см	10	205 см	10
		Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя	4,5 м	10	3 м	10
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.		Плавание 100 м	59,5 сек	10	1мин2,9 сек	10
	Выносливость	Плавание 400 м	4 мин 55сек	10	5 мин 20 сек	10
2.2.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа		Обязательная техническая программа	10
2.3.	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта				

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки) ,	Единицы обеспечения (человек, учащийся, учебн	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
					Срок экспл		Срок экспл		Срок экспл		Срок экспл		Срок экспл

[illegible]

7	трени ровок на суше (в зале)	штука	человек	-	-	10	1	10	1	10	1	-	-
8	Сумка для мячей на 12 шт.	штука	отделение	-	-	-	-	2	1	3	1	-	-
9	Комплект судьи (карточки, таймауты, свисток)	комплект	отделение	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
10	Полусферы балансовые	штука	человек	-	-	-	-	-	-	14	2	-	-
11	Утяжелитель для рук	пара (2 штуки)	человек	12	1	12	1	12	1	15	1	-	-
12	Утяжелитель для ног	пара (2 штуки)	человек	12	1	12	1	12	1	15	1	-	-
13	Насос для мячей	штука	человек	1	2	1	2	1	2	1	2		
14	Размечточные конусы (разных цветов)	штука	человек	12	1	12	1	12	1	12	1		
15	Видеокамера	штука	отделение	1	-	1	-	1	-	1	-	1	

Национальный стандарт спортивной подготовки по артистическому плаванию

Сноска. Приказ дополнен приложением 86 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по артистическому плаванию.

Основные задачи разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

Данный стандарт спортивной подготовки разработан для спортсменов, специализирующихся в артистическом плавании, и раскрывает комплекс параметров их подготовки на весь многолетний период тренировок, от этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства, с учетом роста современных требований к подготовке пловцов, связанных с активной динамикой развития артистического плавания в Море.

Система спортивной подготовки в артистическом плавании обеспечивает комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: обучение и совершенствование техники артистического плавания; планомерное повышение уровня

общей и специальной физической подготовленности; постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерных для современного спорта высших достижений; формирование мотивации и целевой установки на достижение высоких спортивных результатов.

При создании Национального стандарта спортивной подготовки использованы данные методических пособий, специальной литературы, а также данные многолетних наблюдений за спортсменами, членами Национальной команды Казахстана и исследований, касающихся тенденций и перспектив развития артистического плавания в Море.

Основные цели стандарта:

✓.
Привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям артистическим плаванием, направленным на формирование здорового образа жизни и воспитания лучших личностных качеств.

✓.
Организация и создание условий для многолетней подготовки спортсменов пловцов, от уровня начальной подготовки, до уровня высшего мастерства и завоевания побед на Международных соревнованиях самого высокого уровня (Чемпионаты Азии; Азиатские Игры; Чемпионаты и Кубки Мира; Олимпийские Игры).

✓.
Последовательное (интегральное) изучение и освоение материала по общей физической, специальной физической, технической, психологической и теоретической подготовки спортсменов, специализирующихся в артистическом плавании, с учетом периодичности по годам обучения, в полном соответствии с сенситивными периодами развития всех физических качеств.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы ; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Год обучения	Возраст (зачисление)	Макс. кол-во уч-ся в группе	Макс-е кол-во учебных часов в неделю	Об щее количество часов в год. (52 недели)	Минимальные требования к спортивной подготовке
Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени- ровочный процесс (спортивные школы, спортивные интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	Группы начальной подготовки (НП)					
	1-й	5-7	10	8	416	Выполнение контрольно-о- ценочных нормативов. Юношеские разряды.
	2-й	6-8	8	10	520	
	Учебно-тренировочные группы (УТГ)					
	1-й	8-9	8	12	624	Выполнение контрольно-о- ценочных нормативов.
	2-й	9-10	8	14	728	
	3-й	10-11	6	18	936	
	Св. 3х лет	11-14	6	20	1040	Выполнение I II, II, I разрядов и звания КМС
			6	22	1144	
	Группы спортивного совершенствования (СС)					
	1-й	11-13	5	24	1248	Выполнение контрольно-о- ценочных нормативов. Выполнение КМС; МС
	2-й	12-14	4	26	1352	
	Св. 2х лет	13 и старше	4	28	1456	
	Группы высшего спортивного мастерства (ВСМ)					
	Не ограничен	16 и старше	3-4	36		Подтвержден ие званий: МС; МСМК; ЗМС РК
Организации, осуществляющие подготовку Национальных и штатных Национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ШВСМ, ЦПОР)			Дети до 10 лет включительно		Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов	
			Юноши 11–16 лет девушки 11-15 лет			
			Юниоры 15-20 лет юниорки 15–19 лет			
			молодежь до 25 лет			
			Мужчины/женщины старше 25 лет			

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международн ы м соревнования м	УТС по подготовке к Чемпионатам Республики Казахстан	Восстановите л ь н ы е мероприятия	Мероприятия д л я комплексного медицинского обследования	Примечание
Организации, в которых осуществляют с я тренировочны й процесс (спортивные школы, спортивные интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	1 раз в год	
	УТГ – 1	д о 1 8 календ.дн	д о 1 4 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ – 2	д о 1 8 календ.дн	д о 1 4 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ – 3	д о 1 8 календ.дн	д о 1 4 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ – 4	д о 1 8 календ.дн	д о 1 4 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ – 5	д о 1 8 календ.дн	д о 1 4 календ.дн	До 14 дней		
	СС – 1	д о 2 1 календ.дн	д о 1 8 календ.дн	до 14 дней		
	СС – 2	д о 2 1 календ.дн	д о 1 8 календ.дн	до 14 дней		
	СС – 3	д о 2 1 календ.дн	д о 1 8 календ.дн	до 14 дней		
	ВСМ	д о 2 1 календ.дн	д о 2 1 календ.дн	до 14 дней		
	Дети до 10 л е т включительно	д о 1 8 календ.дн	д о 1 4 календ.дн	до 14 дней		
	Юноши/ 11– 16 л е т девушки 11– 15 лет	д о 1 8 календ.дн	д о 1 4 календ.дн	до 14 дней		
	Юниоры 15– 20 лет юниорки 15– 19 лет	д о 2 1 календ.дн	д о 1 8 календ.дн	до 14 дней		
Организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры,	молодежь до 25 лет Мужчины/ женщины старше 25 лет	д о 2 1 календ.дн д о 2 1 кален.дн.	д о 1 8 календ.дн до 18 календ. дн.		до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом	Определяется администраци е й организаций на текущий тренировочны й год, в соответствии с календарным

УФКиС, ШВСМ, ЦПОР)				до 14 дней до 14 дней	комплексного медицинского обследования	планом спортивных мероприятий

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля ю т с я тренировоч н ы й процесс (в спортивные школы, спортивные интернаты, школы высшего спортивног о мастерства, спортивные клубы всех видов,	НП – 1	0	0	0	4	0	0
	НП – 2	2	1	3	4	4	4
	УТГ – 1	3	1	3	4	9	5
	УТГ – 2	3	2	3	4	9	5
	УТГ – 3	3	2	3	4	10	5
	УТГ св. 3х лет	4	2	3	4	12	5
	СС – 1	9	3	2	2	12	5
	СС – 2	9	3	2	2	12	5
	СС – 3	9	3	2	2	15	5
	ВСМ	9	1	2	1		5

спортивные секции)						15	
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд Р К, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)							

[illegible]

Республиканские турниры	32	96	32	96	46	138	46	138	46	138
Официальные областные соревнования	32	96	32	96	46	138	46	138	46	138
Официальные республиканские соревнования	32	96	32	96	46	138	46	138	46	138
Международные соревнования	32	96	32	96	46	138	46	138	46	138

ПРИМЕЧАНИЕ: Разыгрываемые комплекты и количество медалей на Официальных соревнованиях должно соответствовать комплектам и количеству медалей, разыгрываемых на чемпионатах мира по возрастам (по виду спорта, дисциплинам).

Официальные соревнования – Чемпионат области, Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	16	-	-	-	-
Областные турниры	16	-	-	-	-
Республиканские турниры	10	10	5	5	-
Официальные областные соревнования	10	10	5	5	-
Официальные республиканские соревнования	16	16	5	2	3

Официальные областные соревнования – Чемпионат области, областные спартакиады и молодежные игры

Официальные республиканские соревнования – Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Группа начальной подготовки 1-го года обучения (5–7 лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая подготовка, из них:		Устранение имеющихся недостатков в физическом развитии. Формирование у занимающихся устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.
ОФП	26-34	Строевые упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения на снарядах. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.
СФП	22-28	Специальные упражнения на развитие гибкости и подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба. На развитие ловкости (координации движений): асимметричные упражнения, элементарные упражнения из других видов спорта. Имитационные упражнения. Дыхательная гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения.
		Спортивное плавание, прыжки в воду. Игры и развлечения на воде. Хореография. Художественная гимнастика. Акробатика. Прыжки на батуте. Техника синхронного плавания. Обучение технике основных гребков синхронного плавания (техника плоского, стандартного, обратного гребков). Основные позиции синхронного плавания: на спине, на груди, на боку, группировка, плотная

Техническая подготовка	36-47	группировка, согнувшись, согнув колено на груди на спине. Передвижение на спине: стандартный гребок, обратный гребок, пропеллер, обратный пропеллер. Передвижение на груди: обратный гребок, пропеллер, каноэ. Модификации спортивных способов плавания: плавание кролем на ногах, плавание кролем с поднятой головой, плавание на груди и на спине с попеременным чередованием гребков. Обучение простейшим фигурам синхронного плавания, соответствующим требованиям юношеского разряда: группировка, вращение в группировке, "волна", "щука", оборот назад в группировке, оборот вперед в группировке, оборот назад согнувшись. Ознакомление с опорным гребком. Обучение опорному гребку в горизонтальных и вертикальных плоскостях (на месте и в движении). Упражнения для обучения технике гребков, основных позиций, специальных передвижений и простейших фигур. Распространенные ошибки и методика их исправлений
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-4	Развитие артистического (синхронного) плавания в РК и за рубежом. Гражданское и патриотическое воспитание. Гигиена, закаливание, режим, питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж. Техника безопасности на занятиях, инвентарь. Значение музыки и пластики в артистическом (синхронном) плавании.
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1-2	
Всего	100%	

Группа начальной подготовки 2-го года обучения (6–8 лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Физическая подготовка, из них:		Разносторонняя физическая подготовка, овладение двигательными навыками. Целенаправленное воспитание физических качеств.
ОФП	22-28	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения на снарядах. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.
СФП	26-34	Специальные упражнения на развитие гибкости и подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба. На развитие ловкости (координации движений): асимметричные упражнения, элементарные упражнения из других видов спорта. Имитационные упражнения. Дыхательная гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения.
Техническая подготовка	36-47	Спортивное плавание. Хореография. Художественная гимнастика. Акробатика. Прыжки на батуте. Техника синхронного плавания. Разучивание и совершенствование техники специальных передвижений синхронного плавания: обратный пропеллер (на спине), обратный пропеллер (на груди), с согнутым коленом (обратным и стандартным гребком), в сиде углом (обратным и стандартным гребком), в положении угол вверх, в "эгбите". Разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания (угол вверх, фламинго, угол вверх в погружении, горизонтальный угол, обратная группировка, вертикаль свободная и обратная). Фигуры для выполнения юношеского разряда и соответствующие программе соревнований данной возрастной группы. Упражнения для

		обучения технике фигур. Распространенные ошибки и методика их исправления
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-4	Развитие артистического (синхронного) плавания в РК и за рубежом. Гражданское и патриотическое воспитание. Строение и функции организма спортсмена. Гигиена, закаливание, режим, питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж. Техника безопасности на занятиях, инвентарь. Значение музыки и пластики в артистическом (синхронном) плавании. Техничко-тактическая подготовка спортсменов разного уровня. Морально-волевая и психологическая подготовка.
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1-2	-
Всего	100%	

Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая подготовка, из них:		Устранение имеющихся недостатков в физическом развитии. Дальнейшее освоение и совершенствование техники всех стилей плавания. Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.
ОФП	17-23	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения на снарядах. Упражнение на специальных приспособлениях. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.
СФП	26-34	Специальные упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба. На развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Специальные

		упражнения для развития ловкости.
Техническая подготовка	39-51	Имитационные упражнения техники специальных передвижений. Имитация позиций артистического (синхронного) плавания. Развитие задержки дыхания. Музыкально-ритмические задания. Спортивное плавание. Хореография. Художественная гимнастика. Акробатика. Прыжки на батуте. Совершенствование техники специальных упражнений синхронного плавания (прописанных в правилах World Aquatics). Совершенствование основных позиций синхронного плавания: угол вверх, "фламинго", горизонтальный угол, вертикаль, "рыбий хвост", "цапля", шпагат. Разучивание и совершенствование техники обязательных фигур Ознакомление и разучивание произвольных фигур "связок" и соединений (переходов). Обучение технике выполнения винтов и вращений в различных позициях (вертикаль, "цапля", "кран"). Ознакомление с техникой исполнения фигур, соответствующих требованиям взрослых спортивных разрядов. Упражнения для обучения классификационным фигур артистического (синхронного) плавания. Распространенные ошибки и методика их исправления. Ознакомление с основами построения и исполнения произвольной программы. Постановка произвольных и показательных выступлений. Участие в квалификационных соревнованиях и водноспортивных праздниках.
		Развитие артистического (синхронного) плавания в РК и за рубежом. Гражданское и патриотическое воспитание. Строение и функции организма спортсмена. Влияние физических

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-4	упражнений на организм занимающихся. Гигиена, закаливание, режим, питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж. Техника безопасности на занятиях, инвентарь. Значение музыки и пластики в артистическом (синхронном) плавании. Основы методики и обучения тренировки артистического (синхронного) плавания. Правила соревнований, организация и их проведение. Морально-волевая и психологическая подготовка.
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2-4	-
Всего	100%	

Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая подготовка, из них:		Устранение имеющихся недостатков в физическом развитии. Дальнейшее освоение и совершенствование техники всех стилей плавания. Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.
ОФП	17-23	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения на снарядах. Упражнение на специальных приспособлениях. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.
СФП	26-34	Специальные упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба. На развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Специальные упражнения для развития ловкости.
		Имитационные упражнения техники специальных передвижений. Имитация позиций синхронного плавания. Развитие

Техническая подготовка	39-51	задержки дыхания. Музыкально-ритмические задания . Спортивное плавание. Хореография. Художественная гимнастика. Акробатика. Прыжки на батуте. Совершенствование техники специальных упражнений синхронного плавания (прописанных в правилах World Aquatics). Совершенствование основных позиций синхронного плавания: угол вверх, фламинго, горизонтальный угол, вертикаль, "рыбий хвост", "цапля", шпагат. Разучивание и совершенствование техники обязательных фигур Ознакомление и разучивание произвольных фигур "связок" и соединений. Обучение технике выполнения винтов и вращений в различных позициях (вертикаль, "цапля", "рыбий хвост"). Ознакомление с техникой исполнения фигур, соответствующих требованиям взрослых спортивных разрядов. Упражнения для обучения классификационным фигур артистического (синхронного) плавания. Распространенные ошибки и методика их исправления. Ознакомление с основами построения и исполнения произвольной программы. Постановка произвольных и показательных выступлений. Участие в квалификационных соревнованиях и водноспортивных праздниках.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-4	Развитие артистического (синхронного) плавания в РК и за рубежом. Гражданское и патриотическое воспитание. Строение и функции организма спортсмена. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, закаливание, режим, питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж. Техника безопасности на занятиях, инвентарь. Значение музыки и пластики в

		артистическом (синхронном) плавании. Основы методики и обучения тренировки артистического (синхронного) плавания. Правила соревнований, организация и их проведение. Морально-волевая и психологическая подготовка.
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2-4	-
Всего	100%	

Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая подготовка, из них:		Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.
ОФП	8-12	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами (мяч, гантели). Упражнения на снарядах. Упражнение на специальных приспособлениях. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.
СФП	31-39	Специальные упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба. На развитие быстроты. Для развития силы. Для развития ловкости.
		Имитационные упражнения техники специальных передвижений. Развитие задержки дыхания. Музыкально-ритмические задания. Спортивное плавание. Хореография. Художественная гимнастика. Акробатика. Прыжки на батуте. Совершенствование техники специальных упражнений синхронного плавания (прописанных в правилах World Aquatics). Совершенствование основных позиций синхронного плавания: угол вверх, фламинго, горизонтальный угол, вертикаль, "рыбий хвост", "цапля", шпагат. Разучивание и совершенствование техники обязательных фигур. Ознакомление и разучивание

Техническая подготовка	43-55	произвольных фигур "связок" и соединений (переходов). Обучение технике выполнения винтов и вращений в различных позициях (вертикаль, "цапля", "рыбий хвост"). Ознакомление с техникой исполнения фигур, соответствующих требованиям взрослых спортивных разрядов. Упражнения для обучения классификационным фигур артистического (синхронного) плавания. Распространенные ошибки и методика их исправления. Ознакомление с основами построения и исполнения произвольной программы. Постановка произвольных и показательных выступлений.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-4	Развитие артистического (синхронного) плавания в РК и за рубежом. Гражданское и патриотическое воспитание. Строение и функции организма спортсмена. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, закаливание, режим, питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж. Техника безопасности на занятиях, инвентарь. Основы методики и обучения тренировки артистического (синхронного) плавания. Морально-волевая и психологическая подготовка.
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2-4	Правила соревнований, организация и их проведение
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	3-4	Баня, массаж, витаминизация. Прохождение медицинского обследования в поликлинике, спортивных диспансеров. Восстановительные сборы.
Всего	100%	

Учебно-тренировочная группа 4 года обучения

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая подготовка, из них:		Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

ОФП	8-12	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами (мяч, гантели). Упражнения на снарядах . Упражнение на специальных приспособлениях. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.
СФП	31-39	Специальные упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба. На развитие быстроты. Для развития силы. Для развития ловкости.
Техническая подготовка	43-55	Имитационные упражнения техники специальных передвижений. Развитие задержки дыхания . Музыкально-ритмические задания . Спортивное плавание. Хореография. Художественная гимнастика. Акробатика. Прыжки на батуте. Совершенствование техники специальных упражнений синхронного плавания (прописанных в правилах World Aquatics). Совершенствование основных позиций синхронного плавания: угол вверх, фламинго, горизонтальный угол, вертикаль, "кран", шпагат. Разучивание и совершенствование техники обязательных фигур Ознакомление и разучивание произвольных фигур "связок" и соединений. Обучение технике выполнения винтов и вращений в различных позициях (вертикаль, "цапля", "рыбий хвост"). Ознакомление с техникой исполнения фигур, соответствующих требованиям взрослых спортивных разрядов. Упражнения для обучения классификационным фигур артистического (синхронного) плавания. Распространенные ошибки и методика их исправления. Ознакомление с основами построения и исполнения произвольной программы. Постановка

		произвольных и показательных выступлений.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-4	Развитие артистического (синхронного) плавания в РК и за рубежом. Гражданское и патриотическое воспитание. Строение и функции организма спортсмена. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, закаливание, режим, питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж. Техника безопасности на занятиях, инвентарь. Основы методики и обучения тренировки артистического (синхронного) плавания. Морально-волевая и психологическая подготовка.
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2-4	Правила соревнований, организация и их проведение
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	3-4	Баня, массаж, витаминизация. Прохождение медицинского обследования в поликлинике, спортивных диспансеров. Восстановительные сборы.
Всего	100%	

Учебно-тренировочная группа 5 года обучения

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая подготовка, из них:		Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.
ОФП	8-12	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами (мяч, гантели). Упражнения на снарядах. Упражнение на специальных приспособлениях. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.
СФП	31-39	Специальные упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба. На развитие быстроты. Для развития силы. Для развития ловкости.
		Имитационные упражнения техники специальных передвижений. Развитие задержки

Техническая подготовка	43-55	дыхания. Музыкально-ритмические задания. Спортивное плавание. Хореография. Художественная гимнастика. Акробатика. Прыжки на батуте. Совершенствование техники специальных упражнений синхронного плавания (прописанных в правилах World Aquatics). Совершенствование основных позиций синхронного плавания: угол вверх, фламинго, горизонтальный угол, вертикаль, "кран", шпагат. Специально – плавательные комплексы (балетная нога, эгбите, перекидки) Разучивание и совершенствование техники обязательных фигур Ознакомление и разучивание произвольных фигур "связок" и соединений. Обучение технике выполнения винтов и вращений в различных позициях (вертикаль, "цапля", "рыбий хвост"). Ознакомление с техникой исполнения фигур, соответствующих требованиям взрослых спортивных разрядов. Упражнения для обучения классификационным фигур артистического (синхронного) плавания. Распространенные ошибки и методика их исправления. Ознакомление с основами построения и исполнения произвольной программы. Постановка произвольных и показательных выступлений.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-4	Развитие артистического (синхронного) плавания в РК и за рубежом. Гражданское и патриотическое воспитание. Строение и функции организма спортсмена. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, закаливание, режим, питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж. Техника безопасности на занятиях, инвентарь. Основы методики и обучения тренировки артистического (синхронного)

		плавание. Морально-волевая и психологическая подготовка.
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2-4	Правила соревнований, организация и их проведение
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	3-4	Баня, массаж, витаминизация. Прохождение медицинского обследования в поликлинике, спортивных диспансеров. Восстановительные сборы.
Всего	100%	

Группы спортивного совершенствования 1 года обучения

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая подготовка, из них:		Повышение функциональных возможностей организма спортсменов. Дальнейшее повышение уровня общих и специальных физических качеств, аэробной и анаэробной выносливости.
ОФП	8-12	Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с предметами. Упражнения на снарядах. Упражнения на специальных приспособлениях (тренажерах). Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры.
СФП	26-34	Специальные физические упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба. Упражнения скоростно-силового характера с резкой сменой темпа выполнения упражнений. Специальные упражнения для вестибулярного аппарата. Упражнения для совершенствования техники обязательных фигур. Дальнейшее совершенствование способности к длительной задержке дыхания.
		Спортивное плавание. Хореография. Прыжки. Художественная гимнастика. Равновесия. Повороты. Акробатика. Выполнение специальных передвижений на скорость (от 25 до 50 м), разучивание и

Техническая подготовка	43-55	совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям I разряда. Разучивание и совершенствование техники винтов и вращений. Комбинационные упражнения на синхронность исполнения элементов и фигур синхронного плавания. Постановка произвольных программ. Работа над выразительностью. Упражнения для обучения и совершенствования техники обязательных и произвольных программ. Распространенные ошибки и методика их исправления
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-4	Развитие артистического (синхронного) плавания в РК и за рубежом. Гражданское и патриотическое воспитание. Строение и функции организма спортсмена. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, закаливание, режим, питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж. Техника безопасности на занятиях, инвентарь. Документы планирования и учета спортсмена. Основы методики и обучения тренировки артистического (синхронного) плавания. Морально-волевая и психологическая подготовка.
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3-5	Правила соревнований, организация и их проведение
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	3-4	Баня, массаж, витаминизация. Прохождение медицинского обследования в поликлинике, спортивных диспансеров. Восстановительные сборы.
Всего	100%	

Группы спортивного совершенствования 2го года обучения

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
		Повышение функциональных возможностей организма спортсменов.

Физическая подготовка, из них:		Дальнейшее повышение уровня общих и специальных физических качеств, аэробной и анаэробной выносливости.
ОФП	8-12	Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с предметами. Упражнения на снарядах. Упражнения на специальных приспособлениях (тренажерах). Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры.
СФП	26-34	Специальные физические упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба. Упражнения скоростно-силового характера с резкой сменой темпа выполнения упражнений. Специальные упражнения для вестибулярного аппарата. Упражнения для совершенствования техники обязательных фигур. Дальнейшее совершенствование способности к длительной задержке дыхания.
Техническая подготовка	43-55	Спортивное плавание. Хореография. Прыжки. Художественная гимнастика. Равновесия. Повороты. Акробатика. Выполнение специальных передвижений на скорость (от 25 до 50 м), разучивание и совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям I разряда. Разучивание и совершенствование техники винтов и вращений. Комбинационные упражнения на синхронность исполнения элементов и фигур синхронного плавания. Постановка произвольных программ. Работа над выразительностью. Упражнения для обучения и совершенствования техники обязательных и произвольных программ. Распространенные ошибки и методика их исправления

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-4	Развитие артистического (синхронного) плавания в РК и за рубежом. Гражданское и патриотическое воспитание. Строение и функции организма спортсмена. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, закаливание, режим, питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж. Техника безопасности на занятиях, инвентарь. Документы планирования и учета спортсмена. Основы методики и обучения тренировки артистического (синхронного) плавания. Морально-волевая и психологическая подготовка.
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3-5	Правила соревнований, организация и их проведение
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	3-4	Баня, массаж, витаминизация. Прохождение медицинского обследования в поликлинике, спортивных диспансеров. Восстановительные сборы.
Всего	100%	

Группы спортивного совершенствования свыше 2х лет обучения

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая подготовка, из них:		Повышение функциональных возможностей организма спортсменов. Дальнейшее повышение уровня общих и специальных физических качеств, аэробной и анаэробной выносливости.
ОФП	8-12	Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с предметами. Упражнения на снарядах. Упражнения на специальных приспособлениях (тренажерах). Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры.
		Специальные физические упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба. Упражнения скоростно-силового характера с

СФП	26-34	резкой сменой темпа выполнения упражнений. Специальные упражнения для вестибулярного аппарата. Упражнения для совершенствования техники обязательных фигур. Дальнейшее совершенствование способности к длительной задержке дыхания.
Техническая подготовка	43-55	Спортивное плавание. Хореография. Прыжки. Художественная гимнастика. Равновесия. Повороты. Акробатика. Выполнение специальных передвижений на скорость (от 25 до 50 м), разучивание и совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям I разряда. Разучивание и совершенствование техники винтов и вращений. Комбинационные упражнения на синхронность исполнения элементов и фигур синхронного плавания. Постановка произвольных программ. Работа над выразительностью. Упражнения для обучения и совершенствования техники обязательных и произвольных программ. Распространенные ошибки и методика их исправления
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-4	Развитие артистического (синхронного) плавания в РК и за рубежом. Гражданское и патриотическое воспитание. Строение и функции организма спортсмена. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, закаливание, режим, питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж. Техника безопасности на занятиях, инвентарь. Документы планирования и учета спортсмена. Основы методики и обучения тренировки артистического (синхронного) плавания. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3-5	Правила соревнований, организация и их проведение
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	3-4	Баня, массаж, витаминизация. Прохождение медицинского обследования в поликлинике, спортивных диспансеров. Восстановительные сборы.
Всего	100%	

Группа высшего спортивного мастерства (16 лет и старше)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая подготовка, из них:		Максимальное повышение уровня функциональных возможностей организма спортсменов, и всех физических качеств. Повышение уровня общих и специальных физических качеств, аэробной и анаэробной выносливости.
ОФП	4-6	Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры.
СФП	26-34	Углубленная специализация. Совершенствование специальных упражнений на суше и в воде с целью дальнейшего развития физических качеств, навыков и способностей (путем повышения объема, увеличения интенсивности тренировочных нагрузок, повышения плотности занятий). Использование дополнительных отягощений (пояса, плавательные костюмы). Упражнения в парах, в группах для развития специальной выносливости (комплексы упражнений, составленные из элементов и фигур синхронного плавания).
		Спортивное плавание, прыжки в воду: Совершенствование техники спортивных способов плавания. Хореография. Художественная гимнастика: Совершенствование техники маховых движений, целостные взмахи. Техника синхронного плавания: Всестороннее совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям МСРК Умение выбирать наиболее

Техническая подготовка	52-68	рациональные гребковые движения в соответствии с индивидуальными возможностями спортсменки. Изменения в технике движений рук при варьировании скорости исполнения. Достижение стабильности, устойчивости и автоматизированности в технике выполнения обязательных фигур. Совершенствование техники винтов и вращений. Анализ техники фигур, винтов и вращений по фотографиям, рисункам, кинофильмам, видеозаписям. Упражнения для совершенствования техники классификационных фигур. Распространенные ошибки и методика их устранения. Совершенствование построения произвольных программ. Связь упражнений с мелодией, темпом, ритмом, музыкальной динамикой. Архитектоника одиночных, парных и групповых выступлений . Особенности построения технических программ. Комбинированная группа (техника и методика построения) с учетом последних требований FINA. Разработка схем построений и перестроений. Графическая запись программ. Совершенствование исполнения произвольных программ. Образность, характерность и индивидуальность стиля произвольных программ в одиночных, парных и групповых выступлениях . Совершенствование способности непринужденного исполнения произвольных программ. Техничко-тактическое мастерство спортсменок. Пути дальнейшего совершенствования техники и тактики синхронного плавания и их исследование. Индивидуальная подготовка
		Развитие артистического (синхронного) плавания в РК и за рубежом. Гражданское и патриотическое воспитание.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-4	Строение и функции организма спортсмена. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, закаливание, режим, питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж. Техника безопасности на занятиях, инвентарь. Документы планирования и учета спортсмена. Основы методики и обучения тренировки артистического (синхронного) плавания. Морально-волевая и психологическая подготовка.
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3-5	Правила соревнований, организация и их проведение
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	3-4	Баня, массаж, витаминизация. Прохождение медицинского обследования в поликлинике, спортивных диспансеров. Восстановительные сборы.
Всего	100%	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Контрольные нормативы на конец учебного года для групп начальной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	НП-1
1. Общая физическая подготовка на суше		
1.	Лежа на спине перейти в положение сидя (количество раз)	6-8
2.	Лежа на спине подъем ног до касания пола за головой (количество раз)	8-10
3.	Наклон вперед с захватом ног (удержание сек.)	10
4.	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа (количество раз.)	10
5.	Отжимания (из упора лежа) (количество раз)	3-4
6.	Прокручивание рук в плечевом суставе веревкой (см)	-
2. Плавательная подготовка		
1.	Плавание кроль	25м б/у времени
2.	Плавание на спине	25м б/у времени

3.	Плавание брасс	25м б/у времени
4.	Плавание дельфин	25м б/у времени
3. Специальная физическая подготовка на суше		
1.	Шпагаты (см): -левая -правая -поперечный (жгут)	10 10 20
2.	Гимнастический мост (см)	60
3.	Стойка на лопатках	Выполнить технически правильно
4.	Стойка на кистях (со страховкой)	Выполнить технически правильно
5.	Стойка в хореографических позициях	Выполнить технически правильно
6.	Кувырок вперед	Выполнить технически правильно
7.	Стойка на носках руки вниз, вверх, глаза закрыты (сек.)	5
4. Техническая подготовка на воде		
1.	Ходьба в эгбите 12,5м (балл)	3-3,5
2.	Проплывы (стандартный гребок, обратный, пропеллер, каное) 25м (балл)	3-3,5
3.	Исполнение простейших фигур на оценку (балл)	3-3,5
4.	Проплывы в позициях (балл): -полу-балетная нога 15м - фламинго 10м	Выполнить технически правильно, на высоту (согласно шкалы высоты)

Контрольные нормативы на конец учебного года для групп начальной подготовки 2 года обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	НП-2
1. Общая физическая подготовка на суше		
1.	Лежа на спине перейти в положение сидя (раз)	8-10
2.	Лежа на спине подъем ног до касания пола за головой (раз)	10-12
3.	Наклон вперед с захватом ног (удержание сек.)	15
4.	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа (раз.)	10-12
5.	Отжимания (из упора лежа) (раз)	4-5
2. Плавательная подготовка		
1.	Плавание кроль	50м б/у времени
2.	Плавание на спине	50м б/у времени
3.	Плавание брасс	50м б/у времени
4.	Плавание дельфин	50м б/у времени
3. Специальная физическая подготовка на суше		

1.	Шагаты (с м) левая-правая-поперечный (жгут)	Выполнить технически правильно
2.	Гимнастический мост (см)	40
3.	Стойка на лопатках	Выполнить технически правильно
4.	Стойка на кистях (со страховкой)	Выполнить технически правильно
5.	Стойка в хореографических позициях	Выполнить технически правильно
6.	Кувырок вперед	Выполнить технически правильно
7.	Стойка на носках руки вниз, вверх, глаза закрыты (сек.)	5-10
4. Техническая подготовка на воде		
1.	Ходьба в эгбите 12,5м (балл)	4-4,5
2.	Проплывы (стандартный гребок, обратный, пропеллер, каноэ) 25м (балл)	4-4,5
3.	Исполнение простейших фигур на оценку (балл)	3-3,5
4.	Проплывы в позициях (балл), балетная нога 25м., угол двумя ногами вверх 15 м., фламинго 25 м, вертикальная позиция на установочном гребке	Выполнить технически правильно, на высоту (согласно шкалы высоты)

Контрольные нормативы на конец учебного года для учебно-тренировочных групп 1 и 2 года обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	УТГ	
		1й год	2й год
1. Общая физическая подготовка на суше			
1.	Лежа на спине перейти в положение сидя (раз)	12-15	12-15
2.	Лежа на спине подъем ног до касания пола за головой (раз)	10-12	15
3.	Наклон вперед с захватом ног (удержание сек.)	15	20
4.	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа (раз.)	15	17
5.	Отжимания (из упора лежа) (раз)	10	15
6.	Прокручивание рук в плечевом суставе с веревкой (см)	расстояние 50	расстояние 50
2. Плавательная подготовка			
1.	Плавание кроль	50м б/у времени	100
2.	Плавание на спине	50м б/у времени	100
3.	Плавание брасс	50м б/у времени	100

4.	Плавание дельфин	50м б/у времени	100
5.	Плавание вольный стиль 200м	б/у времени	100
6.	Плавание кроль 50м (с)	55,0	45,00
7.	Плавание комплексное 100м	Б/у времени	б/у времени
8.	Плавание кроль 1000м	-	б/у времени
3. Специальная физическая подготовка на суше			
1.	Шпагаты (см): -левая -правая -поперечный (жгут)	0 0 10	0 0 10
2.	Гимнастический мост (см)	50	40
3.	Стойка на лопатках	выполнить техн. правильно	выполнить техн. правильно
4.	Стойка на кистях (со страховкой)	-выполнить техн. правильно	выполнить техн. правильно
5.	Боковой переворот (вправо, влево)	выполнить техн. правильно	выполнить техн. правильно
6.	С т о й к а в хореографических позициях	выполнить техн. правильно	выполнить техн. правильно
7.	Кувырок вперед	выполнить техн. правильно	выполнить техн. правильно
8.	Поднимание и отведение прямой ноги на 90гр. (вперед, в сторону, назад)	Выполнить техн. правильно	выполнить техн. правильно
9.	Стойка на носках руки вниз, вверх, глаза закрыты (с)	10	10

Контрольные нормативы на конец учебного года для тренировочных групп (3й, 4й, 5й год обучения)

№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы	
		УТ	УТ
		3й год	4й, 5й год
1. Общая физическая подготовка на суше			
1.	Отжимание (сгибания и разгибания рук в упоре лежа) (раз)	12	12
2.	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа (раз.)	20	25
3.	Приседание на одной ноге ("пистолетик") (раз)	3	5
	Упражнение на пресс (на гимнастической скамейке)		

4.	) (удержание сек.) (раз за 30сек.)	30	30
2. Плавательная подготовка			
1.	Плавание комплексное 200м	б/у времени	б/у времени
2.	Плавание кроль 100м (мин, с)	1.30	1.16
3.	Плавание вольный стиль 2000м	-	б/у времени
4.	Плавание вольный стиль 1000м	б/у времени	-
3. Специальная физическая подготовка на суше			
1.	Шпагаты (см): -левая -правая -поперечный (жгут)	0 0 10	0 0 10
2.	Гимнастический мост (см)	35	30
3.	Стойка на кистях (удержание сек.)	2-3	4-5
4.	Поднимание и отведение прямой ноги (вперед, в сторону, назад)	носок ноги на уровне груди	носок ноги на уровне груди
5.	Поднимание и отведение прямой ноги на 90гр. (вперед, в сторону, назад) (удержание сек.)	8	10
6.	Равновесие на одной ноге, другая назад, руки в стороны, глаза закрыты (удержание сек.)	10	15
7.	Стойка на носке одной ноги, другая согнута вперед под прямым углом, руки вверх (удержание сек.)	30	40
8.	Супинация предплечья (имитация опорного гребка)	выполнить техн. правильно	выполнить техн. правильно
9.	Постановка произвольной композиции на суше (1мин.)	зачет/незачет	-
4. Техническая подготовка на воде			
1.	Ходьба в эгбите 25м (балл)	5,0-5,5 (руки "замок")	6,0-6,5 (руки "замок")
	Проплывы стандартным гребком (балл):		

2.	-угол вверх одной (левая, правая) 25м/40м -угол вверх двумя 20м/25м -фламинго (левая, правая) 30м/40м	5,0-5,5 5,0-5,5 5,0-5,5	5,5-6,0 5,5-6,0 5,5-6,0
3.	Проплывы обратным гребком (балл): -угол вверх (левая, правая) 25м -фламинго (левая, правая) 25м -угол вверх двумя 12,5м -угол согнувшись 25м	5,0-5,5 5,0-5,5 5,0-5,5 5,0-5,5	- - - -
4.	Ныряние (проныр) в длину	2х20 (с интервалом 5сек)	2х25 (с интервалом 5сек)
5.	Выполнение на скорость (50м) (сек.) -стандартный гребок -обратный гребок -каное -пропеллер	- - - -	80 75 80 75
6.	Выполнение обратной вертикали (балл): -стойка на 16 счетов -винт на 16 счетов	- -	5,5-6,0 5,5-6,0
7.	Выталкивание в обратной вертикали барракуда (3попытки) (балл)	5,0-5,5	6,0-6,5 (не ниже таза)
8.	Выполнить серию обязательных и произвольных фигур (по жеребьевке) и произвольную программу (балл)	Нормативы Ш, II, I разряда	нормативы I разряда, КМС

Контрольные нормативы на конец учебного года для групп спортивного совершенствования (1, 2, св.2х лет обучения)

№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы	
		ГСС	ГСС
		1,2 год	Св.2х лет
1. Общая физическая подготовка на суше			
1.	Отжимание (сгибания и разгибания рук в упоре лежа) (раз)	15	15
2.	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа (раз.)	20	25

3.	Приседание на одной ноге ("пистолетик") (раз)	5	5
4.	Упражнение на пресс (на гимн. скамейки) (удержание сек.)/ (раз за 30сек.)	30	30
2. Плавательная подготовка			
1.	Плавание комплексное 200м	б\у времени	б\у времени
2.	Плавание кроль 100м (мин, с)	1.10	1.16
3.	Плавание вольный стиль 2000м	-	б\у времени
4.	Плавание вольный стиль 1000м	б\у времени	-
3. Специальная физическая подготовка на суше			
1.	Шпагаты (см): -левая -правая -поперечный (жгут)	0 0 0	0 0 0
2.	Гимнастический мост (см)	35	30
3.	Стойка на кистях (удержание сек.)	2-3	4-5
4.	Поднимание и отведение прямой ноги (вперед, в сторону, назад)	носок ноги на уровне груди-	носок ноги на уровне груди
5.	Поднимание и отведение прямой ноги на 90гр. (вперед, в сторону, назад) (удержание сек.)	10	10
6.	Равновесие на одной ноге , другая назад, руки в стороны, глаза закрыты	10	15
	(удержание сек.)		
7.	Стойка на полупальце одной ноги, другая согнута вперед под прямым углом, руки вверх (удержание сек.)	5	5
8.	Супинация предплечья (имитация опорного гребка)	выполнить техн. правильно	выполнить техн. правильно
9.	Постановка произвольной композиции на		-

	суше (1мин.)	зачет/незачет	
4. Техническая подготовка на воде			
1.	Ходьба в эгбите 25м (балл)	6,5-7.0 (руки "замок")	7.0-7.5 (руки "замок")
2.	Проплывы стандартным гребком (балл): -угол вверх одной (левая, правая) 25м/40м -угол вверх двумя 20м/25м -фламинго (левая, правая) 30м/40м	6.0-6,5 6.0-6,5 6.0-6,5	6,5-7,0 6,5-7,0 6,5-7,0
3.	Проплывы обратным гребком (балл): -угол вверх (левая, правая) 25м -фламинго (левая, правая) 25м -угол вверх двумя 12,5м -угол согнувшись 25м	5,0-5,5 5,0-5,5 5,0-5,5 5,0-5,5	- - - -
4.	Ныряние (проныр) в длину	2х25 (интервал 5с)	35-50 м.
5.	Выполнение на скорость (50м) (сек.) -стандартный гребок -обратный гребок -каное -пропеллер	- - - -	80 75 80 75
6.	Выполнение обратной вертикали (балл): -стойка на 16 счетов -винт на 16 счетов	6.0-6.5 6.0-6.5	. 6,0-6.5 6,0-6.5
7.	Выталкивание в обратной вертикали, барракуда (3попытки) (балл)	6.5-6.7	6.5-7.5 (не ниже таза)
8.	Выполнить серию обязательной и произвольной фигур (по жеребьевке) и произвольную программу (балл)	нормативы КМС, МСРК	Нормативы КМС, МСРК

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Обеспечение спортивной экипировкой

		Единицы	Единицы	Нормы обеспечения			
			обеспе	По этапам подготовки			

№ п/п	Наименование	измерения (штука, пара, 2 штуки), комплект (п.)	чения (человек, учащийся, учебная группа и т. п.)	Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства		Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
	Подраздел 3.2. Синхронное плавание												
1	Купальник (тренировочный)	штука	человек	1	1	2	1	3	1	3	1	-	-
2	Очки для плавания	штука	человек	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
3	Зажим для носа	штука	человек	2	1	2	1	3	1	4	1	-	-
4	Костюм для выступления	штука	человек	-	-	1	2	2	1	3	1	-	-
5	Шапочка резиновая белого цвета	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
6	Шапочка резиновая цветная	штука	человек	1	1	2	1	3	1	4	1	-	-
7	Шапочка с эмблемой Казахстана	штука	человек	1	1	1	1	2	1	3	1	-	-

[illegible]

[illegible]

10	ки ло гр ам м	штука	человек	2	4	2	4	2	4	2	4	-	-
11	Бл ин ы 10 ки ло гр ам м	штука	человек	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
12	Гр иф ма лы й	штука	учебная группа	-	-	-	-	2	4	2	4	-	-
13	Ш та нг а	комплект	учебная группа	-	-	-	-	1	<*>	2	<*>	-	-
14	Тр ам пл ин дл я ак ро ба ти ки	штука	учебная группа	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
15	Ко вр ик дл я йо ги	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
16	Во до не пр он иц ае м ые на уш	штука	человек	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-

	ни ки (ре си ве р)											-	
17	Музыкальная аппаратура	штука	учебная группа	-	-	1	2	1	2	1	2	-	-
18	Подводная камера	штука	учебная группа	-	-	1	2	1	2	1	2	-	-
19	Телевизор	штука	учебная группа	-	-	1	2	1	2	1	2		-
20	Лоджия салятовая	штука	учебная группа	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
21	Лоджия винтовая	штука	учебная группа	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
	Разделы подготовки	Начальная подготовка	Учебно тренировочные группы				Группы спортивного совершенствования				В С М	BCM	

[illegible]

[illegible]

15	СПЕЦИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)	96	96	130	144	152	168	180	187	190	204	204	208
16	Обучение и совершенствование ТТД артистического (синхронного.) плавания	208	312	344	424	554	602	680	735	836	909	1040	1156
17	Восстановительные мероприятия и медицинские обследования					50	72	84	120	120	126	168	240
18	Приемные и переводные тесты	4	6	6	6	6	8	8	10	10	10	10	24
19	Инструкторская и судейская практика					10	10	10	10	10	10	20	20
20	Участие в соревнованиях, согласно, календарного плана, регламента соревнований, положения о соревнованиях.												
21	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	416	520	624	728	936	1040	1144	1248	1352	1456	1664	1872

Национальный стандарт спортивной подготовки по тaeквондо WT

Сноска. Приказ дополнен приложением 87 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по тaeквондо WT.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП-1	14	8	416
	НП-2	12	10	520
	УТГ-1	10	12	624
	УТГ-2	10	14	728
	УТГ-3	8	18	936
	УТГ св.3	8	20	1040
	СС-1	6	24	1248
	СС-2	5	26	1352
	СС св.2	5	28	1456
	ВСМ	4	32	1664
	ВСМ наличие НСК	4	36	1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Кадеты 12-14 лет	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	Юниоры 14-17 лет			
	Взрослые 17 лет и старше			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международн ы м соревнования м	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановите л ь н ы е мероприятия	Мероприятия д л я комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	д о 1 8 календ.дн	д о 2 1 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ – 2	д о 1 8 календ.дн	д о 2 1 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ – 3	д о 1 8 календ.дн	д о 2 1 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ св. 3	д о 1 8 календ.дн	д о 2 1 календ.дн	до 14 дней		
	СС – 1	д о 2 4 календ.дн	д о 2 1 календ.дн	до 14 дней		
	СС – 2	д о 2 4 календ.дн	д о 2 1 календ.дн	до 14 дней		
	СС св. 2	д о 2 4 календ.дн	д о 2 1 календ.дн	до 14 дней		
	ВСМ	д о 2 4 календ.дн	д о 2 1 календ.дн	до 14 дней		
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд	Клубы/секции	д о 2 4 календ.дн	д о 2 1 календ.дн	до 14 дней	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администраци е й организаций на текущий тренировочны й год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	Кадеты 12-14 лет	д о 1 8 календ.дн	д о 2 1 календ.дн	до 14 дней		
	Юниоры 14-17 лет	д о 1 8 календ.дн	д о 2 1 календ.дн	до 14 дней		

областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Взрослые 17 лет и старше	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Тип организации	Этап подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
	НП – 1	0	0	0	0	0	0

Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	0	4	2	0	0	2
	УТГ – 2	0	4	2	0	0	3
	УТГ – 3	1	4	1	0	0	4
	УТГ св.3	1	4	1	0	1	4
	СС – 1	3	5	1	0	3	5
	СС – 2	4	5	1	0	4	5
	СС св.2	4	5	1	0	4	5
	ВСМ	5	5	1	0	5	5
	Клубы / секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры,							

УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)		
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован ия по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

В и д ы соревнований	Обеспечение медалями					
	Кадеты (12-14 лет)		Юниоры (14-17 лет)		Взрослые (17 лет и старше)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	10	40	10	40	8	32
Республиканс кие турниры	10	40	10	40	8	32

Официальные областные соревнования	10	40	10	40	8	32
Официальные республиканские соревнования	10	40	10	40	8	32
Международные соревнования	10	40	10	40	8	32

Женщины

В и д ы соревнований	Обеспечение медалями					
	Кадеты (12-14 лет)		Юниоры (14-17 лет)		Взрослые (17 лет и старше)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	10	40	10	40	8	32
Республиканские турниры	10	40	10	40	8	32
Официальные областные соревнования	10	40	10	40	8	32
Официальные республиканские соревнования	10	40	10	40	8	32
Международные соревнования	10	40	10	40	8	32

ПРИМЕЧАНИЕ: Разыгрываемые комплекты и количество медалей на Официальных соревнованиях должно соответствовать комплектам и количеству медалей разыгрываемых на чемпионатах мира по возрастам (по виду спорта, дисциплинам).

Официальные соревнования – Чемпионат области, Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	10	10	5	-	-

Областные турниры	10	10	5	-	5
Республиканские турниры	5	5	10	-	10
Официальные областные соревнования	10	10	5	-	5
Официальные республиканские соревнования	5	5	10	-	10

Официальные областные соревнования – Чемпионат области, областные спартакиады и молодежные игры

Официальные республиканские соревнования – Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:	45	Развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам. Упражнения на мышцы рук и ног, для мышц туловища.
ОФП	33	
СФП	12	
Техническая	40	Освоение элементарных упражнений, изучение техники простейших ударов руками и ногами: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, положение рук, ног. Простейшие удары, элементарная техника.
Тактическая	10	
Теоретическая	5	Работа с родителями, общий режим занятий в школе, рекомендации по организации питания и отдыха. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте.
Психологическая	-	-

Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	70	Элементы акробатики и само страховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.). Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие гибкости, ловкости, двигательно-координационных способностей. Работа в движении. Общеразвивающая программа, совершенствование развития физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
ОФП	50	
СФП	20	
Техническая	10	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Тактическая	10	Закрепление техники основных элементов. Работа на точность и координацию. Простейшие комбинации, элементарная техника.
Теоретическая	5	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Отдых и восстановление. Гидратация.
Психологическая	5	Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, нормирование установки на тренировочную деятельность. Овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями и поведением. Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	

Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	60	Совершенствование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
ОФП	40	
СФП	20	Общеразвивающая программа, совершенствование развития ловкости, координации, скорости, силы и выносливости. Выпады, полу шпагаты. Упражнения на гибкость и подвижность в суставах. Скоростно-силовые упражнения. Применения утяжелителей.
Техническая	20	Основы тактики ведения поединка . Изучение комбинаций.
Тактическая	10	Совершенствование различных тактических комбинаций. Формирование индивидуального стиля поединка
Теоретическая	5	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов.
Психологическая	3	Формирование интереса к спорту, развитие общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера, развитие психомоторных функций и интеллектуальных способностей, Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач в таеквондо WT.
Инструкторская и судейская Практика	2	Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.

Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	32,9	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей спортсменов по повышению функциональных возможностей их организма. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, функциональной выносливости. Применения утяжелителей.
ОФП	15	
СФП	17,9	
Техническая	31,4	Совершенствование технических элементов, атака и контратакующие удары. Совершенствование различных видов атак в ударной и борцовской технике. Совершенствование ведения поединка в защите.
Тактическая	29,3	Совершенствование различных тактических комбинаций. Формирование индивидуального стиля поединка
Теоретическая	1,7	Основные тенденции развития таеквондо WT в Казахстане и мире. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки. Роль физической и специальной подготовки спортсмена.
Психологическая	2,2	Обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях
Инструкторская и судейская Практика	2,5	Ознакомление с соревновательной сутью спортивной деятельности, управление состоянием спортсмена во время подготовки и участия в соревнованиях. Совершенствование умений для проведения разминки в группе. Участие в судействе городских соревнований в роли судьи.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Физическая (всего). Из них:	32,1	Преимущественное развитие быстроты и реакции. Игры на развитие скорости. Тренировка силы, с использованием веса тела. Повышение уровня физической и функциональной
ОФП	17,1	
СФП	15	подготовленности спортсмена, а также на развитие специальных физических качества, развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации, скорости-силовых качеств,
Техническая	32,2	Совершенствование технических элементов, борьба со скованностью, тренировка скорости и силы ударов. Совершенствование атакующих комбинаций.
Тактическая	30,8	Совершенствование тактических комбинаций. Развитие тактического мышления.
Теоретическая	1,3	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Основы тактики и тактическая подготовка.
Психологическая	1,7	Закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
Инструкторская и судейская Практика	1,9	Определение и исправление ошибок в выполнении техники. Развитие организационных способностей, для проведения индивидуальной работы с младшими товарищами по совершенствованию техники. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, судьи-секундометриста.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	28,8	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений. Увеличение роли специальной физической подготовки.
ОФП	14,8	

СФП	14	Повышение уровня физической и функциональной подготовленности спортсмена, а также на развитие специальных физических качества, развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации, скорости-силовых качеств,
Техническая	34,1	Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости выполнения всех ударов. Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля. Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля. Разучивание новых сложных комбинаций совмещающая ударную и борцовскую технику.
Тактическая	32,7	Совершенствование тактических комбинаций. Моделирование соревновательных ситуаций, гигиена врачебный контроль, влияние физических нагрузок на организм спортсмена, предотвращение травм, техника безопасности.
Теоретическая	1,2	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Техничко-тактическая подготовка. Установка на бой и разбор результатов боев.
Психологическая	1,5	Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.
Инструкторская и судейская Практика	1,7	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; Развитие навыков по руководству командой на соревнованиях. Участие в

		судействе официальных городских соревнований в роли судьи.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	25	Повышение уровня физической и функциональной подготовленности спортсмена, а также на развитие специальных физических качества, развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации, скоростно-силовых качеств, повышение уровня физической и функциональной подготовленности спортсмена, а также на развитие специальных физических качества, развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации, скорости-силовых качеств
ОФП	10	
СФП	15	Ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений, освоение главных разновидностей боевых действий, формирование специальных умений спортсмены должны уметь: подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера; правильно демонстрировать технические приемы; замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися; помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов
Техническая	35,6	Направлена на стабилизацию и надежную реализацию технических и тактических действий в экстремальных условиях соревновательных ситуаций. Для этого используют следующие методы и приемы: построение индивидуальных планов подготовки использование общих и индивидуальных заданий применение различных
Тактическая	34,5	

		технических и тактических материалов. Исправление ошибок. Составление тактических планов с конкретными противниками разных стилей.
Теоретическая	1,9	Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор поединков, разработка тактических комбинаций. Установка на поединок и разбор результатов. Врачебный контроль, влияние физических нагрузок на организм спортсмена, предотвращение травм, техника безопасности
Психологическая	1,4	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов. Обучение приемам самоконтроля.
Инструкторская и судейская Практика	1,6	Умение самостоятельно составлять план тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Проведение анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	23	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и общей выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	10	
СФП	13	
Техническая	33,2	Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня

		спортивно-технического мастерства и умений.
Тактическая	39,1	Тренировочные поединки, с выполнением тактических установок тренера.
Теоретическая	1,8	Общая и специальная психологическая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Тактический разбор поединков, разработка тактических комбинаций. Установка на поединок и разбор результатов. Влияние физических нагрузок на организм спортсмена, предотвращение травм, техника безопасности
Психологическая	1,2	Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.
Инструкторская и судейская Практика	1,7	Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	41,1	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки, как базы для совершенствования поединков.
ОФП	20	
СФП	20,1	
Техническая	25,6	Изучение основных соперников, сильных, слабых сторон их подготовки. Сбор информации о соперниках; Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы; Развитие индивидуального стиля ведения поединка.

		Совершенствование атакующих комбинаций, подач и промежуточной игры.
Тактическая	28	Составление тактических планов поединка с конкретными противниками разных стилей. Разработка индивидуальных тактических планов к конкретным соперникам, разбор игры и подготовка тактической стратегии .
Теоретическая	1,9	Тактический разбор поединков, разработка тактических комбинаций. Установка на поединки и разбор результатов, техника безопасности
Психологическая	1,1	Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать.
Инструкторская и судейская Практика	1,4	Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами. Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и приемов .
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

В и д контрольн ого Упражнен ия	Оценка, баллы	Мальчики						
		9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	17 и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Бег на 30 м	5	5,6 и меньше	5,3 и меньше	5,1 и меньше	4,9 и меньше	4,7 и меньше	4,6 и меньше	5,0 и меньше
	4	5,7-5,8	5,4-5,5	5,2-5,3	5,0-5,1	4,8-4,9	4,7-4,8	4,6-4,7
	3	5,9-6,0	5,6-5,7	5,4-5,5	5,2-5,3	5,0-5,1	4,9-5,0	4,8-4,9
	2	6,1-6,2	5,8-5,9	5,6-5,7	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,2	5,0-5,1
	1	6,3 и больше	6,0 и больше	5,8 и больше	5,6 и больше	5,4 и больше	5,3 и больше	5,2 и больше
Бег 1000м	5				4,40,0	4,30,0	4,10,0	3,40,0
	4				4,50,0	4,50,0	4,20,0	3,50,0
	3				5,00,0	4,80,0	4,30,0	4,00,0

	2				5,10,0	5,00,0	4,40,0	4,10,0
	1				5,20,0	5,10,0	4,50,0	4,15,0
Прыжок в длину, см	5	170 и больше	182 и больше	198 и больше	213 и больше	238 и больше	251 и больше	264 и больше
	4	155-171	165-181	183-197	198-212	219-237	235-250	251-240
	3	140-154	150-164	168-182	183-197	200-218	219-234	220-235
	2	125-139	135-149	153-167	168-182	181-199	203-218	207-219
	1	124 и меньше	134 и меньше	152 и меньше	167 и меньше	180 и меньше	202 и меньше	205 и меньше
Челночный бег 3х10	5	7,9	7,7	7,7	7,6	7,6	7,5	7,5
	4	8,6-8,0	8,3-7,8	8,2-7,8	8,0-7,7	7,9-7,4	7,8-7,5	7,7-7,4
	3	10,1-8,7	9,4-8,4	9,5-8,3	9,0-8,1	9,0-8,0	8,6-7,8	8,2-7,6
	2	10,8-10,2	9,9-9,5	10,0-9,6	9,4-9,1	9,7-9,1	8,9-8,7	7,7-7,5
	1	10,9	10,0	10,1	9,5	9,8	9,0	8,7
Подтягивания из виса мин.	5				40	45	50	50
	4				35	40	45	45
	3				30	35	40	40
	2				25	30	35	35
	1				15	25	30	30
Бросок набивного мяча двумя руками из-за Головы см	5	270 и выше	310 и больше	355 и больше	410 и больше	480 и больше	575 и больше	675 и больше
	4	230-265	275-305	320-350	375-405	445-475	540-570	600 и больше
	3	195-225	240-270	285-315	340-370	410-440	505-535	550 и больше
	2	160-190	205-235	250-280	305-335	375-405	470-500	520 и больше
	1	155 и меньше	200 и меньше	240 и меньше	245 и меньше	300 и меньше	370 и меньше	465 и меньше
Вид контрольного Упражнения	Оценка, баллы	Девочки						
		9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	17 и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Бег на 60 м	5	5,6 и меньше	5,5 и Меньше	5,2 и Меньше	5,1 и Меньше	4,9 и Меньше	4,8 и Меньше	4,9 и Меньше
	4	5-6	5,64-5,7	5,2-5,3	5,2-5,3	5,0-5,1	4,9-5,0	4,8-4,9
	3	6,1-6,2	5,8-5,9	5,5-5,6	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,2	5,0
	2	6,3-6,4	6,0-6,1	5,8	5,6-5,7	5,4-5,5	5,3-5,4	5,2
	1	6,5 и больше	6,2 и Больше	5,9 и Больше	5,8 и Больше	5,6 и Больше	5,5 и Больше	5,3 и Больше
	5				4,50,0	4,50,0	4,20,0	3,50,0
	4				5,00,0	4,80,0	4,30,0	4,00,0

Бег 1000м	3				5,10,0	5,00,0	4,40,0	4,10,0
	2				5,20,0	5,10,0	4,50,0	4,15,0
	1				5,30,0	5,20,0	5,10,0	5,00,0
Прыжок в длину, см	5	1 6 5 и больше	173 и Больше	193 и Больше	206 и Больше	223 и больше	250 и Больше	254 и больше
	4	154-164	164-174	183-192	193-205	211-222	237-249	250-253
	3	140-154	150-164	168-182	183-197	200-218	219-234	237-243
	2	135-149	145-159	163-177	178-182	191-199	213-218	220-234
	1	1 3 4 и меньше	1 5 2 и меньше	167 и Меньше	180 и Меньше	202 и Меньше	205 и меньше	200 и Меньше
Челночный бег 3х10	5	7,9	8,1	7,9	7,9	7,8	7,8	7,8
	4	8,6-8,0	8,7-8,2	8,5-8,0	8,3-8,0	8,2-7,9	8,2-7,9	8,2-7,9
	3	10,2-8,7	9,9-8,8	9,2-8,6	9,3-8,4	9,2-8,3	9,2-8,3	9,2-8,3
	2	10,9-10,2	10,5-10,0	10,3-9,3	9,7-9,4	9,6-9,3	9,6-9,3	9,6-9,3
	1	11,0	10,06	10,4	9,8	9,7	9,7	9,7
Подтягивания (пресс) мин.	5				40	45	50	50
	4				35	40	45	45
	3				30	35	40	40
	2				25	30	35	35
	1				15	25	30	30
Бросок набивного мяча двумя руками из-за Головы см	5		350 и Больше	400 и Больше	450 и Больше	480 и Больше	510 и Больше	510 и Больше
	4		315-345	320-350	415-445	445-475	475-505	5 0 5 и больше
	3		280-310	285-315	380-410	410-440	440-470	4 7 0 и больше
	2		245-275	250-280	380-410	375-405	405-435	4 3 5 и больше
	1		2 4 0 и меньше	250 и Меньше	340 и Меньше	370 и меньше	400 и Меньше	435 и Меньше

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки) ,	Единицы обеспечения (человек , учащийся, учебная	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
				Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации

[illegible]

9.	стопу (тренировочная)	компл.ект	человек	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
10.	Электронные футы (соревновательная)	компл.ект	человек	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шлем электронный (красный, синий)	компл.ект	человек	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
12.	Накладки для рук	компл.ект	человек	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
13.	Резина (тренировочная)	штука	человек	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
14.	Протектор электронный (красный, синий)	компл.ект	человек	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
15.	Протектор тренировочный (красный, синий)	компл.ект	человек	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

		Едини ц ы измер	Едини	Нормы обеспечения				
			ц ы	По этапам подготовки				
			обеспе					
		чения						

По этапам подготовки

чения

[illegible]

10.	ная доска	штука	человек	-	-	-	-	-	-	-	-	1	**
11.	Резина для растяжки с петлями	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
12.	Подушка для баланса	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
13.	Координационная лестница	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
14.	Судейские пульта	штука	человек	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
15.	Зарядное устройство для электронных жилетов, электронных шлемов и судейских пультов	штука	человек	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
16.	Лапы веерные	штука	человек	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1
17.	Лапы круглые	штука	человек	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1
18.	Лапы-хлопушки	штука	человек	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-

Приложение 88
к приказу Министра туризма

Национальный стандарт спортивной подготовки по художественной гимнастике

Сноска. Приказ дополнен приложением 88 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по художественной гимнастике.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	10	8 часов	416
	НП – 2	8	10 часов	520
	УТГ – 1	8	12 часов	624
	УТГ – 2	8	14 часов	728
	УТГ – 3	6	18 часов	936
	УТГ св. 3	6	20 часов	1040
	СС – 1	5	24 часа	1248
	СС – 2	4	26 часов	1352
	СС св. 2	4	28 часов	1456
	ВСМ	3	32 часа 36 часов (при наличии в составе группы члена сборной команды Республики Казахстан)	1664 1872
Клубы/секции	В соответствии с уставом организации			
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	10-12 лет	16 лет и старше	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов	
	13-15 лет			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладн				

ым видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0		
	НП – 2	0	0			
	УТГ – 1	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн	до 10 дней		
	УТГ – 2	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн	до 10 дней		
	УТГ – 3	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн	до 10 дней		
	УТГ св. 3	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн	до 10 дней		
	СС – 1	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 10 дней		
	СС – 2	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 18 дней		
	СС св. 2	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 18 дней		
	ВСМ	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 18 дней		
	Клубы/секции	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 10 дней		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных	10-12 лет	до 18 календ.дн	до 18 календ.дн	до 18 дней	До 3-х суток, но не более 2 раз в год	
	13-15 лет	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 18 дней		

х команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	16 лет и старше	до 24 календ.дн	до 18 календ.дн	до 18дней		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

		Спортивные соревнования	Учебно-тренировочные сборы

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивног о мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	1	1	0	0
	УТГ – 1	2	0	3	3	0	0
	УТГ – 2	3	4	3	3	3	4
	УТГ – 3	4	4	3	3	1	4
	УТГ св. 3	5	4	3	3	5	4
	СС – 1	7	4	3	3	7	4
	СС – 2	8	4	3	3	8	4
	СС св. 2	8	4	3	3	8	4
	ВСМ	8	4	3	3	8	4
	Клубы / секции						
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	В соответствии этапам подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организаци и , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам							

спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организации в совокупности, не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований проводимых на территории Республики Казахстан

Индивидуальные упражнения

Виды соревнований	Обеспечение медалями							
	6 лет		7 лет		8 лет		9 лет	
	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей
Областные турниры	1	3	3	9	4	12	5	15

Республиканские турниры								
Официальные областные соревнования	1	3	3	9	4	12	5	15
Официальные республиканские соревнования								
Международные соревнования	1	3	3	9	4	12	5	15

Продолжение таблицы

Обеспечение медалями							
10 лет		11-12 лет		13-15 лет		16 лет и старше	
Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей
5	15	5	15	5	15	5	15
		5	15	5	15	5	15
5	15	5	15	5	15	5	15
		5	15	5	15	5	15
5	15	5	15	5	15	5	15

Групповые упражнения

Виды соревнований	Обеспечение медалями							
	6 -7 лет		7-8 лет		8-9 лет		9-10 лет	
	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей
Областные турниры	6	18	18	54	18	54	18	54
Республиканские турниры								
Официальные областные соревнования	18	54	18	54	18	54	18	54
Официальные республиканские соревнования								

анские соревнова ния								
Междуна родные соревнова ния	18	54	18	54	18	54	18	54

Продолжение таблицы

Обеспечение медалями							
10-11 лет		11-12 лет		13-15 лет		16 лет и старше	
Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей
18	54	18	54	18	54	18	54
18	54	18	54	18	54	18	54
18	54	18	54	18	54	18	54
18	54	18	54	18	54	18	54
18	54	18	54	18	54	18	54

Командное первенство

Виды соревно ваний	Обеспечение медалями									
	Возрастная категория		Возрастная категория		11-12 лет		13-15 лет		16 лет и старше	
	Кол-во компек тов	Кол-во медалей	Кол-во компек тов	Кол-во медалей	Кол-во компек тов	Кол-во медалей	Кол-во компек тов	Кол-во медалей	Кол-во компек тов	Кол-во медалей
Областн ы е турниры					11	33	11	33	11	33
Республ икански е турниры					11	33	11	33	11	33
Официа льные областн ы е соревно вания					11	33	11	33	11	33
Официа льные республ икански е соревно вания					11	33	11	33	11	33
Междун ародные соревно вания					11	33	11	33	11	33

ПРИМЕЧАНИЕ: Разыгрываемые комплекты и количество медалей на Официальных соревнованиях должно соответствовать комплектам и количеству медалей разыгрываемых на чемпионатах мира по возрастам (по виду спорта, дисциплинам).

Официальные соревнования – Чемпионат области, Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнования	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено
Областные турниры	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено
Республикански е турниры	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено
Официальные областные соревнования	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено
Официальные республикански е соревнования	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено

Официальные областные соревнования – Чемпионат области, областные спартакиады и молодежные игры

Официальные республиканские соревнования – Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

1. Группа начальной подготовки (ГНП 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	35-45	Развитие общей физической подготовки: гибкость, сила, координация, выносливость.
Специальная Физическая подготовка (%)	16-24	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков
Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях
Техническая подготовка (%)	25-35	Овладение основами техники базовых элементов без предмета и с предметами
		Формирование потребности в регулярных занятиях художественной гимнастикой,

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
Инструкторская и судейская практика (%)	-	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	Укрепление здоровья спортсменов
Всего	100	

2. Группа начальной подготовки (ГНП свыше 1 года обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	35-45	Постепенное повышение функциональной подготовленности, планомерное освоение тренировочных нагрузок
Специальная Физическая подготовка (%)	16-24	Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей
Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях
Техническая подготовка (%)	25-35	Прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Начальная тактическая и теоретическая подготовка
Инструкторская и судейская практика (%)	-	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	Укрепление здоровья спортсменов
Всего	100	

3. Учебно-тренировочная группа (УТГ 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	6-10	Повышение уровня физической подготовки
Специальная		Совершенствование специально-физической

Физическая подготовка (%)	18-26	подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-7	Активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: областные, республиканские, международные
Техническая подготовка (%)	50-60	Овладение кругом разнообразных по сложности двигательных навыков.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Углубленная тактическая и теоретическая подготовка
Инструкторская и судейская практика (%)	-	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6-8	Укрепление здоровья спортсменов
Всего	100	

4. Учебно-тренировочная группа (УТГ 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	6-10	Повышение уровня физической подготовки
Специальная Физическая подготовка (%)	18-26	Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-7	Активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: областные, региональные, республиканские, международные
Техническая подготовка (%)	50-60	Освоение и совершенствование базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Базовая психологическая подготовка, создание условий для приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, саморегуляции, самонастрой, сосредоточения, мобилизации посредством включения в активную соревновательную

		деятельность и ее моделирования в процессе тренировок.
Инструкторская и судейская практика (%)	-	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6-8	Сохранение здоровья спортсменов
Всего	100	

5. Учебно-тренировочная группа (УТГ 3 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	6-10	Повышение уровня физической подготовки
Специальная Физическая подготовка (%)	18-26	Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;.
Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-7	Активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: областные, региональные, республиканские, международные
Техническая подготовка (%)	50-60	Освоение сложных и сверхсложных элементов
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Базовая психологическая подготовка, создание условий для приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, саморегуляции, самонастрой, сосредоточения, мобилизации посредством включения в активную соревновательную деятельность и ее моделирования в процессе тренировок.
Инструкторская и судейская практика (%)	-	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6-8	Сохранение здоровья спортсменов
Всего	100	

6. Учебно-тренировочная группа (УТГ свыше 3х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	6-10	Повышение уровня физической подготовки

Специальная Физическая подготовка (%)	18-26	Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-7	Активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: областные, региональные, республиканские, международные
Техническая подготовка (%)	50-60	Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов и соединений
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Базовая психологическая подготовка, создание условий для приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, саморегуляции, самонастрой, сосредоточения, мобилизации посредством включения в активную соревновательную деятельность и ее моделирования в процессе тренировок.
Инструкторская и судейская практика (%)	-	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6-8	Сохранение здоровья спортсменов
Всего	100	

7. Группа спортивного совершенствование (ГСС 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	2-4	Повышение уровня физической подготовки
Специальная Физическая подготовка (%)	10-16	совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
Участие в спортивных соревнованиях (%)	6-10	активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: областные, региональные, республиканские, международные
		Освоение сверхсложных и рискованных элементов,

Техническая подготовка (%)	59-69	моделирование и освоение перспективных элементов и соединений
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Базовая психологическая подготовка, создание условий для приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, саморегуляции, самонастрой, сосредоточения, мобилизации посредством включения в активную соревновательную деятельность и ее моделирования в процессе тренировок.
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по общей физической подготовке, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и тренировочными группами.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7-9	сохранение здоровья спортсменов
Всего	100	

8. Группа спортивного совершенствование (ГСС 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	2-4	Повышение уровня физической подготовки
Специальная Физическая подготовка (%)	10-16	Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
Участие в спортивных соревнованиях (%)	6-10	Активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: областные, региональные, республиканские, международные
Техническая подготовка (%)	59-69	Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов и соединений
		Расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям. Приобретение

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	опыта формирования предстартовой "боевой готовности", саморегуляция, сосредоточения и мобилизации. Дальнейшее совершенствование теоритической и тактической подготовки.
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по общей физической подготовке, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и тренировочными группами.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7-9	сохранение здоровья спортсменов
Всего	100	

9. Группа спортивного совершенствование (ГСС свыше 2х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	2-4	Повышение уровня физической подготовки
Специальная Физическая подготовка (%)	10-16	Совершенствование специально-физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
Участие в спортивных соревнованиях (%)	6-10	Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях
Техническая подготовка (%)	59-69	Совершенствование базовой и фундаментальной технической подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений, постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям. Приобретение опыта формирования предстартовой "боевой готовности", саморегуляция, сосредоточения и мобилизации. Дальнейшее совершенствование теоритической и тактической подготовки.

Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших гимнасток
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7-9	Сохранение здоровья спортсменов
Всего	100	

10. Группа высшего спортивного мастерства (ГВС)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	1-2	Приобретение функциональной готовности к предельным нагрузкам
Специальная Физическая подготовка (%)	10-16	Поддержание высокого уровня развития специальных физических способностей, базовых навыков и школы движений
Участие в спортивных соревнованиях (%)	7-11	Достижение максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях республиканского и международного уровня
Техническая подготовка (%)	61-71	Достижение технического совершенства и надежности исполнения соревновательной программы
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Углубление психологических и тактических знаний и умений, достижение максимального уровня психологической и тактической готовности к соревнованиям
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	Знать правила соревнований, систематически привлекаться к судейству, уметь организовать и провести внутри школьные соревнования
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7-9	Сохранение здоровья спортсменов
Всего	100	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1	И.П. – сед "углом", ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	балл	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены
2	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	"5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
3	Упражнение "мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь
4	Шпагат с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см
5	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги по одной прямой; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см
6	И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	балл	"5" - в течение 6 с; "4" - в течение 4 с; "3" - в течение 2 с.
			"5" - сохранение правильной осанки,

7	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	балл	вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
8	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; "3" - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая
9	Сед "углом", руки в стороны. Фиксация положения в течение 20 с	балл	"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, 51 спина сутулая; "3" - угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая, ноги согнуты

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение

Для групп учебно-тренировочных, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад
			"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь;

2	Поперечный шпагат	балл	"3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
3	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени с касанием головой бедер; "4" - "мост" с захватом за голени; "3" - "мост", кисти рук в упоре у пяток; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
4	И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз
5	И.П. – лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника 52 немного не доходят до вертикали, ноги разведены
			"5" - 16 раз; "4" - 15 раз;

6	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	"3" - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; "2" - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; "1" - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
7	И.П. – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 5 с; "4" - в течение 4 с; "3" - в течение 3 с; "2" - в течение 2 с; "1" - в течение 1 с
8	И.П. – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу; "4" - перекат с вспомогательными движениями телом, приводящим к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди
			"5" - 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга;

9	И.П. – стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны	балл	"3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 -высокий;

4,4-4,0- выше среднего;

3,9-3,5-средний;

3,4-3,0-ниже среднего;

2,9-0,0-низкий уровень.

на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - наклон без захвата
2	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см;

			"2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до 3 паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
3	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени с касанием головой бедер; "4" - "мост" с захватом за голени; "3" - "мост", кисти рук в упоре у пяток; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
4	И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. "5"-14 раз; "4"-13 раз; "3"-12 раз; "2"-11 раз; "1"-10 раз
5	И.П. – лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх за 10 с	балл	"5" - до касания руками ног, стопы вместе; "4" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; "3" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается; "2" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали
			"5" - 36-37 раз; "4" - 35 раз;

6	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	"3" - 34 раза; "2" - 33 раза; "1" - 32 раза
7	И.П. – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 8 с; "4" - в течение 7 с; "3" - в течение 6 с; "2" - в течение 5 с; "1" - в течение 4 с
8	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - амплитуда более 180°, туловище вертикально; "4" - амплитуда близко к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 175°-160°, туловище отклонено от вертикали; "2" - амплитуда 160°-145°, туловище отклонено от вертикали; "1" - амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах
9	Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - амплитуда 180° и более, туловище вертикально; "4" - амплитуда к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 160°-145°; "2" - амплитуда 135°, на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище отклонено от вертикали
	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;

			"2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135°
	И.П. – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и грудной клетке из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - перекат без подскоков, Последовательно касается рук и спины; "4" - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй движения, потеря равновесия на носках; "2" - завершение переката на плече противоположной руки; "1" - завершение переката на спине
	И.П. – стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Жонглирование булавами правой рукой. Выполнение с обеих рук	балл	"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела; "4" - 5 бросков на высоких полупальцах с отклонениями туловища от вертикали; "3" - 5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "2" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "1" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение. Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки: 5,0-4,5 -

высокий; 4,4-4,0- выше среднего; 3,9-3,5-средний; 3,4-3,0-ниже среднего; 2,9-0,0- низкий уровень.

на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
2	И.П. – стойка на носке одной ноги, другая впереди на 170-180°, боком к опоре. Наклоны назад за 10 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - касание кистью пятки разноименной ноги , с полным разгибанием туловища в И.П., без остановок, ноги максимально напряжены; "4" - касание кистью пятки разноименной ноги , с полным разгибанием туловища в И.П., с небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены; "3" - касание кистью пятки разноименной ноги , с полным разгибанием туловища в И.П. с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне; "2" - касание кистью пятки разноименной ноги , неполное разгибанием туловища в И.П., с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°; 3"1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в И.П., опорная нога сгибается при

			наклоне, маховая опускается ниже 170°.
3	И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. "5" - 15 раз; "4" - 14 раз; "3" - 13 раз; "2" - 12 раз; "1" - 10 раз
4	И.П. – лежа на животе. 10 наклонов назад, руки вверх за 10 с	балл	"5" - до касания руками ног, стопы вместе; "4" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; "3" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается; "2" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали
	Прыжок отталкиванием двумя с разведением		"5" - выполняется в темпе чаще, чем 1 прыжок в секунду, с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой $\geq 180^\circ$. В полетной фазе осанка прямая, ноги выпрямлены; "4" - выполняется в темпе не ниже, чем 1 прыжок в секунду, с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой $\geq 180^\circ$. В полетной фазе осанка прямая, ноги выпрямлены;

5	врозь ног в воздухе вперед-назад (продольная разножка) за 15 с. Выполнение двух прыжков с переменной ног	балл	"3" - 13-14 прыжков с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой не ниже 180° . В полетной фазе плечи приподняты, ноги выпрямлены; "2" - 11-12 прыжков с постепенным снижением высоты, темпа выполнения, амплитудой не ниже 180°. В полетной фазе плечи приподняты, ноги выпрямлены, носки слегка расслаблены; "1" - 11-12 прыжков с постепенным снижением высоты, темпа выполнения и амплитуды . В полетной фазе плечи приподняты, ноги расслаблены
6	И.П. – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 8 с; "4" - в течение 7 с; "3" - в течение 6 с; "2" - в течение 5 с; "1" - в течение 4 с
7	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - амплитуда более 180°, туловище вертикально; "4" - амплитуда к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 175°-160°, туловище отклонено от вертикали; "2" - амплитуда 160-145°, туловище отклонено от вертикали; "1" - амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах
8		балл	"5" - амплитуда 180° и более, туловище вертикально; "4" - амплитуда к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 160°-145° ;

	Переднее равновесие на носке одной в течение 5 с . Выполнение с обеих ног		"2" - амплитуда 135°, на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали
9	Переворот назад с правой и левой ноги	балл	"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135°
10	И.П. – вертикальное равновесие. Перебрасывание мяча над головой из одной руки в другую 4 раза	балл	"5" - перебрасывание без подскоков, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; "4" - вспомогательные движения телом, без потери равновесия; "3" - перебрасывание с изменением положения свободной ноги и снижением амплитуды броска; "2" - перебрасывание с изменением положения свободной ноги и снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; "1" - перебрасывание с изменением позы равновесия, на низких полупальцах, нарушение плоскости и высоты броска
			"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела;

11	И.П. – стойка на носке одной ноги, другая на "пассе". Жонглирование булавами правой рукой. Выполнение с обеих рук	балл	"4" - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; "3" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; "2" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками; "1" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 -высокий;

4,4-4,0- выше среднего;

3,9-3,5-средний;

3,4-3,0-ниже среднего;

2,9-0,0-низкий уровень.

Примечание: Спортсмен набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап, после 3х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки), комплект)	Единицы обеспечения (человек, учащийся, тренер)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
					Срок экспл		Срок экспл		Срок экспл		Срок экспл		Срок экспл

[illegible]

[illegible]

21	стический с помос том (14х14 метро в)	штука	челове к	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
22	Ноутб ук	штука	учебн а я групп а	-	-	-	-	-	-	-	-	2	**
23	Стол измер итель ный для предм етов	штука	зал	-	-	-	-	-	-	-	-	1	**
24	Скам ейка гимна стичес кая	метр	челове к	10	**	10	**	10	**	10	**	-	-
25	Пуфы для растя жки	штука	челове к	2	**	2	**	2	**	2	**	-	-
26	Поду шка для баланс а	штука	челове к	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
27	Поду шка для равно весия	штука	челове к	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
28	Музы кальна я аппар атура	штука	учебн а я групп а	-	-	-	-	-	-	-	-	2	**
29	Музы кальн ый центр	штука	учебн а я групп а	-	-	-	-	-	-	-	-	2	**

Обеспечение спортивной экипировкой

		Едини цы измер	Едини цы обеспе чения	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки									

[illegible]

11	Комбинезон спортивный (тренировочный)	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
12	Бинт эластичный	штука	человек	-	-	2	1	4	1	4	1	-	-
13	Утяжелители для рук	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
14	Утяжелители для ног	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
15	Шорты	штука	человек	1	1	2	1	3	1	4	1	-	-
16	Носки и хлопчатобелье	пара (2 штуки)	человек	2	1	3	1	3	1	3	1	2	1

Приложение 89
к приказу Министра туризма
и спорта Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по батутной гимнастике

Сноска. Приказ дополнен приложением 89 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по батутной гимнастике.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы ; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (с спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	10	8 часов	416
	НП – 2	8	10 часов	520
	УТГ – 1	8	12 часов	624
	УТГ – 2	8	14 часов	728
	УТГ – 3	6	18 часов	936
	УТГ св. 3	6	20 часов	1040
	СС – 1	5	24 часа	1248
	СС – 2	4	26 часов	1352
	СС св. 2	4	28 часов	1456
	ВСМ	3	32 часа 36 часов (при наличии в составе группы члена сборной команды Республики Казахстан)	1664 1872

	Клубы/ секции	В соответствии с уставом организации
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	17 лет и старше	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов
	13-16 лет	
	11-21 лет	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международн ы м соревнования м	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановите ль н ы е мероприятия	Мероприятия д л я комплексного медицинского обследования	примечание

Организации, в которых осуществляет учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0			
	УТГ – 1	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн	До 10 дней		
	УТГ – 2	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн	До 10 дней		
	УТГ – 3	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн	До 10 дней		
	УТГ св. 3	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн	До 10 дней		
	СС – 1	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	До 10 дней		
	СС – 2	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	До 10 дней		
	СС св. 2	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	До 10 дней		
	ВСМ	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	До 10 дней		
	Клубы/секции	до 21 календ.дн	До 21 календ.дн	До 10 дней		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	17 лет и старше	до 24 календ.дн	до 18 календ.дн	До 10 дней	До 3-х суток, но не более 2 раз в год	
	13-16 лет	до 24 календ.дн	до 18 календ.дн	До 10 дней		
	11-21 лет	до 24 календ.дн	до 18 календ.дн	До 10 дней		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования						

п о военно-прикл адным и служебно-при кладным видам спорта, ведомственны е спортивные общества и общественны е объединения, центры физической культуры, осуществляю щие развитие физической культуры и спорта						

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивног о мастерства, спортивные клубы всех видов,	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	1	1	0	0
	УТГ – 1	2	0	3	3	0	0
	УТГ – 2	3	4	3	3	3	4
	УТГ – 3	4	4	3	3	1	4
	УТГ св. 3	5	4	3	3	5	4
	СС – 1	7	4	3	3	7	4
	СС – 2	8	4	3	3	8	4
	СС св. 2	8	4	3	3	8	4
	ВСМ	8	4	3	3	8	4

спортивные секции)	Клубы / секции						
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии этапам подготовки					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)							
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные							

общества и общественны е объединения, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности, не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований проводимых на территории Республики Казахстан

Прыжки на батуте. Индивидуальные прыжки. Мужчины

[illegible]

Международные соревнования	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3

Прыжки на батуте. Индивидуальные прыжки. Женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями											
	до 12 лет		11 - 12 лет		13 - 14 лет		15 - 16 лет		17 - 21 год		18 лет и старше	
	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей
Областные турниры	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Республиканские турниры	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Официальные областные соревнования	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Официальные республиканские соревнования	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Международные соревнования	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3

Прыжки на батуте. Синхронные прыжки. Мужчины

Виды соревнований	Обеспечение медалями											
	до 12 лет		11 - 12 лет		13 - 14 лет		15 - 16 лет		17 - 21 год		18 лет и старше	
	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей
Областные турниры	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6

Республиканские турниры	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
Официальные областные соревнования	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
Официальные республиканские соревнования	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
Международные соревнования	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6

Прыжки на батуте. Синхронные прыжки. Женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями											
	до 12 лет		11 - 12 лет		13 - 14 лет		15 - 16 лет		17 - 21 год		18 лет и старше	
	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей
Областные турниры	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
Республиканские турниры	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
Официальные областные соревнования	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
Официальные республиканские соревнования	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6		6

кие соревн ования											2	
Между народн ые соревн ования	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6

Прыжки на батуте. Синхронные смешанные прыжки. Мужчины и Женщины

Виды соревнова ний	Обеспечение медалями							
	11-12 лет		13-16 лет		17-21 лет		18 лет и старше	
	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей
Областные турниры	2	6	2	6	2	6	2	6
Республик анские турниры	2	6	2	6	2	6	2	6
Официаль ные областные соревнова ния	2	6	2	6	2	6	2	6
Официаль ные республик анские соревнова ния	2	6	2	6	2	6	2	6
Междунар одные соревнова ния	2	6	2	6	2	6	2	6

Прыжки на акробатической дорожке. Мужчины

Виды сорев нован ий	Обеспечение медалями											
	до 12 лет		11 - 12 лет		13 - 14 лет		15 - 16 лет		17 - 21 год		18 лет и старше	
	Кол-в о ком-т ов	Кол-в о медал ей	Кол-в о ком-т ов	Кол-в о медал ей	Кол-в о ком-т ов	Кол-в о медал ей	Кол-в о ком-т ов	Кол-в о медал ей	Кол-в о ком-т ов	Кол-в о медал ей	Кол-в о ком-т ов	Кол-во медалей
Облас тные турни ры	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Респу блика												
	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3		3

Виды соревн ования	Кол-во ком-то в	Кол-во медале й	Кол-во ком-то в	Кол-во медале й	Кол-во ком-то в	Кол-во медале й	Кол-во ком-то в	Кол-во медале й	Кол-во ком-то в	Кол-во медале й	Кол-во ком-то в	Кол-во медале й
Област ные турнир ы	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Респуб ликанс кие турнир ы	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Офици альные област ные соревн ования	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Офици альные респуб ликанс кие соревн ования	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Между народн ые соревн ования	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12

Командные соревнования. Акробатическая дорожка. Женщины

Виды соревн ования	Обеспечение медалями											
	до 12 лет		11 - 12 лет		13 - 14 лет		15 - 16 лет		17 - 21 год		18 лет и старше	
	Кол-во ком-то в	Кол-во медале й	Кол-во ком-то в	Кол-во медале й	Кол-во ком-то в	Кол-во медале й	Кол-во ком-то в	Кол-во медале й	Кол-во ком-то в	Кол-во медале й	Кол-во ком-то в	Кол-во медале й
Област ные турнир ы	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Респуб ликанс кие турнир ы	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Офици альные област ные	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12		12

Виды соревнований	до 12 лет		11 - 12 лет		13 - 14 лет		15 - 16 лет		17 - 21 год		18 лет и старше	
	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей
Областные турниры	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Республиканские турниры	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Официальные областные соревнования	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Официальные республиканские соревнования	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Международные соревнования	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12

Примечание: Разыгрываемые комплекты и количество медалей на Официальных соревнованиях должно соответствовать комплектам и количеству медалей разыгрываемых на чемпионатах мира по возрастам (по виду спорта, дисциплинам).

Официальные соревнования – Чемпионат области, Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено
Областные турниры	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено

Республиканские турниры	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено
Официальные областные соревнования	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено
Официальные республиканские соревнования	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено

Официальные областные соревнования – Чемпионат области, областные спартакиады и молодежные игры

Официальные республиканские соревнования – Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

1. Группа начальной подготовки (ГНП 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	35-45	Развитие общей физической подготовки: гибкость, сила, координация, выносливость.
Специальная Физическая подготовка (%)	16-24	Формирование правильной осанки и двигательных навыков.
Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях
Техническая подготовка (%)	25-35	Знакомство с базовыми элементами гимнастики, такими как кувырки, стойки на руках, колесо.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Формирование потребности в регулярных занятиях художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
Инструкторская и судейская практика (%)	-	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	Укрепление здоровья спортсменов
Всего	100	

2. Группа начальной подготовки (ГНП свыше 1 года обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	35-45	Постепенное повышение функциональной подготовленности, планомерное освоение тренировочных нагрузок

Специальная Физическая подготовка (%)	16-24	Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей
Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях
Техническая подготовка (%)	25-35	Освоение техники выполнения упражнений на различных снарядах (батут, акробатическая дорожка, двойной минитрамп).
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Начальная тактическая и теоретическая подготовка
Инструкторская и судейская практика (%)	-	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	Укрепление здоровья спортсменов
Всего	100	

3. Учебно-тренировочная группа (УТГ 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	6-10	Повышение уровня физической подготовки
Специальная Физическая подготовка (%)	18-26	Совершенствование специально-физической подготовленности гимнастов, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-7	Активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: областные, республиканские, международные
Техническая подготовка (%)	50-60	Овладение кругом разнообразных по сложности двигательных навыков.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Углубленная тактическая и теоретическая подготовка
Инструкторская и судейская практика (%)	-	
Медицинские, медико-биологические,		

восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6-8	Укрепление здоровья спортсменов
Всего	100	

4. Учебно-тренировочная группа (УТГ 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	6-10	Повышение уровня физической подготовки
Специальная Физическая подготовка (%)	18-26	Совершенствование специально-физической подготовленности гимнастов, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-7	Активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: областные, республиканские, международные
Техническая подготовка (%)	50-60	Освоение и совершенствование базовых элементов средней и высшей групп трудности.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Базовая психологическая подготовка, создание условий для приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, саморегуляции, самонастрой, сосредоточения, мобилизации посредством включения в активную соревновательную деятельность и ее моделирования в процессе тренировок.
Инструкторская и судейская практика (%)	-	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6-8	Укрепление здоровья спортсменов
Всего	100	

5. Учебно-тренировочная группа (УТГ 3 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	6-10	Повышение уровня физической подготовки
Специальная Физическая подготовка (%)	18-26	Совершенствование специально-физической подготовленности гимнастов, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;

Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-7	Активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: областные, республиканские, международные
Техническая подготовка (%)	50-60	Освоение сложных элементов
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Базовая психологическая подготовка, создание условий для приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, саморегуляции, самонастрою, сосредоточения, мобилизации посредством включения в активную соревновательную деятельность и ее моделирования в процессе тренировок.
Инструкторская и судейская практика (%)	-	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6-8	Сохранение здоровья спортсменов
Всего	100	

6. Учебно-тренировочная группа (УТГ свыше 3х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	6-10	Повышение уровня физической подготовки
Специальная Физическая подготовка (%)	18-26	Совершенствование специально-физической подготовленности гимнастов, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-7	Активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: областные, республиканские, международные
Техническая подготовка (%)	50-60	Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов и соединений
		Базовая психологическая подготовка, создание условий для приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям,

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	саморегуляции, самонастроя, сосредоточения, мобилизации посредством включения в активную соревновательную деятельность и ее моделирования в процессе тренировок.
Инструкторская и судейская практика (%)	-	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6-8	Сохранение здоровья спортсменов
Всего	100	

6. Группа спортивного совершенствование (ГСС 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	2-4	Повышение уровня физической подготовки
Специальная Физическая подготовка (%)	10-16	совершенствование специально-физической подготовленности гимнастов, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
Участие в спортивных соревнованиях (%)	6-10	активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: областные, республиканские, международные
Техническая подготовка (%)	59-69	Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов и соединений
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Базовая психологическая подготовка, создание условий для приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, саморегуляции, самонастроя, сосредоточения, мобилизации посредством включения в активную соревновательную деятельность и ее моделирования в процессе тренировок.
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по общей физической подготовке, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной

		подготовки и тренировочными группами.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7-9	Сохранение здоровья спортсменов
Всего	100	

7. Группа спортивного совершенствование (ГСС 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	2-4	Повышение уровня физической подготовки
Специальная Физическая подготовка (%)	10-16	Совершенствование специально-физической подготовленности гимнастов, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
Участие в спортивных соревнованиях (%)	6-10	Активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: областные, республиканские, международные
Техническая подготовка (%)	59-69	Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов и соединений
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям. Приобретение опыта формирования предстартовой "боевой готовности", саморегуляция, сосредоточения и мобилизации. Дальнейшее совершенствование теоретической и тактической подготовки.
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по общей физической подготовке, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и тренировочными группами.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7-9	сохранение здоровья спортсменов

Всего	100	

8. Группа спортивного совершенствование (ГСС свыше 2х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	2-4	Повышение уровня физической подготовки
Специальная Физическая подготовка (%)	10-16	Совершенствование специально-физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
Участие в спортивных соревнованиях (%)	6-10	Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях
Техническая подготовка (%)	59-69	Совершенствование базовой и фундаментальной технической подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений, постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям. Приобретение опыта формирования предстартовой "боевой готовности", саморегуляция, сосредоточения и мобилизации. Дальнейшее совершенствование теоретической и тактической подготовки.
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	Уметь подбирать элементы, и составлять комбинации для младших гимнастов
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7-9	Сохранение здоровья спортсменов
Всего	100	

9. Группа высшего спортивного мастерства (ГВС)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	1-2	Приобретение функциональной готовности к предельным нагрузкам
Специальная	10-16	Поддержание высокого уровня развития специальных физических

Физическая подготовка (%)		способностей, базовых навыков и школы движений
Участие в спортивных соревнованиях (%)	7-11	Достижение максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях республиканского и международного уровня
Техническая подготовка (%)	61-71	Достижение технического совершенства и надежности исполнения соревновательной программы
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Углубление психологических и тактических знаний и умений, достижение максимального уровня психологической и тактической готовности к соревнованиям
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	Знать правила соревнований, систематически привлекаться к судейству, уметь организовать и провести внутри школьные соревнования
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7-9	Сохранение здоровья спортсменов
Всего	100	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "прыжки на батуте"

№ п/п	Упражнени я	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее		не менее	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре		не менее		не менее	

	лежа на полу	количество раз	7	4	10	6
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	количество раз		количество раз	
				4		6

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			5		8	
2.2.	Упражнение "мост". Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальцев рук - 40 см. Зафиксировать положение	с	не менее		не менее	
			5		6	
2.3.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол"	количество раз	не менее		не менее	
			4	3	5	4
	Наклон вперед из		не менее		не менее	

	положения стоя с выпрямленн ыми ногами . Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	с	3	5
	Продольны й шпагат на полу (расстояние от пола до бедер)	см	не менее 15	не менее 15

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта "прыжки на батуте"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	9,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее	
			15	
	Упражнение "мост". Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол.		не более	

2.2.	Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Учитывается расстояние от стоп до пальцев рук. Зафиксировать положение	см	45	40
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях	количество раз	не менее 5	-
2.4.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее -	5
2.5.	Продольный шпагат на полу (учитывается расстояние от пола до бедер)	см	не более 10	
2.6.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол"	количество раз	не менее 15	14

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "прыжки на батуте"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 5x10 м	с	не более	
			14	14,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
	Напрыгивание на возвышение		не более	

2.1.	высотой 50 см 60 раз	с	70	
2.2.	Упражнение "складка". Исходное положение - сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч	см	не более 10	
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее 20	7
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее 6	4

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "прыжки на батуте"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 5x10 м	с	не более	
			13	14
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	с	не более	
			65	
	Упражнение "складка".	"	не более	

1	Видео камер а	штука	отделе ние	-	-	-	-	2	4	2	4	-	-
2	Батут	штука	учебн а я групп а	-	-	-	-	-	-	-	-	2	<*>
3	Сетка для батута	штука	учебн а я групп а	-	-	-	-	-	-	-	-	2	<*>
4	Пруж ины для батута	компл ект	учебн а я групп а	-	-	-	-	-	-	-	-	250	<*>
5	Страх овочн ы е столы с матам и на батут	штука	учебн а я групп а	-	-	-	-	-	-	-	-	2	<*>
6	Акроб атичес кая дорож ка	штука	учебн а я групп а	-	-	-	-	-	-	-	-	1	5
7	Обкла дочны е маты для акроб атичес кой дорож ки	штука	учебн а я групп а	-	-	-	-	-	-	-	-	10	2
8	Ковер	штука	учебн а я групп а	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3
9	Пьеде стал	штука	учебн а я групп а	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<*>
10	Рама батута	штука	зал	5	5	5	4	5	3	5	3	-	-
11	Обкла дочны е маты н а	штука	зал	5	5	5	4	5	3	5	3	-	-

	раму батута											-	
12	Мат поролоновый подкидной облегченный	штука	зал	10	2	10	2	10	2	10	2	-	-
13	Напольные обкладочные маты вокруг батута	штука	зал	38	5	38	5	38	5	38	5	-	-
14	Система высокоскоростного видеонализа	штука	зал	-	-	-	-	1	4	1	4	-	-
5	Информационно-техническое программное обеспечение	штука	отделение	-	-	-	-	1	4	1	4	-	-
16	Синхронизация по сетки и фиксации времени полета спортсмена	штука	отделение	-	-	-	-	2	4	2	4	-	-

[illegible]

24	к а склад ная	штука	зал	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
25	Верхн е е покры тие акроб атичес кой дорож ки	штука	зал	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
26	Надув ная акроб атичес кая дорож ка	штука	зал	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
27	Повер хность для призе млени я	штука	отделе ние	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
28	Нижн е е покры тие акроб атичес кой дорож ки	штука	отделе ние	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
29	Разбег для акроб атичес кой дорож ки	штука	отделе ние	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
30	Двойн о й мини трамп	штука	отделе ние										
31	Зона призе млени я для акроб атичес кой	штука	отделе ние	1	4	1	4	1	4	1	4		-

1	Трико гимнастическое	штука	человек	1	1	2	1	2	1	2	1	-	-
2	Бинт эластичный	штука	человек	-	-	-	-	2	1	2	1	-	-
3	Майка купальник комбинированный	штука	человек	1	1	2	1	2	1	2	1	-	-
4	Шорты гимнастические	штука	человек	1	1	2	1	2	1	2	1	-	-
5	Футболка компрессионная	штука	человек	-	-	2	1	2	1	2	1	-	-
6	Чешки (батутные)	пара (2 штуки)	человек	1	1	2	1	4	1	4	1	-	-
7	Трусы спортивные	штука	человек	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-
8	Тейпы спортивные (телесного цвета)	штука	человек	-	-	4	1	4	1	6	1	-	-
9	Спортивный суппорт для голеностопа	пара (2 штуки)	человек	-	-	1	1	1	1	2	1	-	-
10	Спортивный суппорт для колена	пара (2 штуки)	человек	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-

Национальный стандарт спортивной подготовки по спортивной гимнастике

Сноска. Приказ дополнен приложением 90 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по спортивной гимнастике.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	10	8 часов	416
	НП – 2	8	10 часов	520
	УТГ – 1	8	12 часов	624
	УТГ – 2	8	14 часов	728
	УТГ – 3	6	18 часов	936
	УТГ св. 3	6	20 часов	1040
	СС – 1	5	24 часа	1248
	СС – 2	4	26 часов	1352
	СС св. 2	4	28 часов	1456
	ВСМ	3	32 часа 36 часов (при наличии в составе группы члена сборной команды Республики Казахстан)	1664 1872
Клубы/ секции	В соответствии с уставом организации			
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	12-14 лет	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/ этапа), а также в соответствии с индивидуальным планом подготовки спортсмена		
	15-18 лет			
	18 лет и старше			
	11-13 лет			
	14-15 лет			
	16 лет и старше			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладн ым видам спорта, ведомственные				

спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	До 3-х суток, но не более 2 раз в год	
	НП – 2	0	0			
	УТГ – 1	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн	до 10 дней		
	УТГ – 2	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн	до 10 дней		
	УТГ – 3	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн	до 10 дней		
	УТГ св. 3	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн	до 10 дней		
	СС – 1	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 10 дней		
	СС – 2	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 10 дней		
	СС св. 2	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 10 дней		
	ВСМ	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 10 дней		
	Клубы/секции	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 10 дней		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК,	12-14 лет	до 18 календ.дн	до 18 календ.дн	До 24 дней	До 3-х суток, но не более 2 раз в год	
	15-18 лет	до 24 календ.дн	до 18 календ.дн	До 24 дней		
	18 лет и старше	до 24 календ.дн	до 18 календ.дн	До 24 дней		

организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	11-13 лет	до 18 календ.дн	до 18 календ.дн	До 24 дней		
	14-15 лет	до 24 календ.дн	до 18 календ.дн	До 24 дней		
	16 лет и старше	до 24 календ.дн	до 18 календ.дн	До 24 дней		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

		Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	У Т С к международ н ы м соревнован иям	У Т С к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивног о мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	1	1	0	0
	УТГ – 1	2	0	3	3	0	0
	УТГ – 2	3	4	3	3	3	4
	УТГ – 3	4	4	3	3	1	4
	УТГ св. 3	5	4	3	3	5	4
	СС – 1	7	4	3	3	7	4
	СС – 2	8	4	3	3	8	4
	СС св. 2	8	4	3	3	8	4
	ВСМ	8	4	3	3	8	4
	Клубы / секции						
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	В соответствии этапам подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организаци и , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам							

спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)							
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта							

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности, не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований проводимых на территории РК

Мужчины

[illegible]

Международные соревнования	11	33	11	33	11	33	11	33	11	33

Официальные соревнования – Чемпионат области, Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры

Разыгрываемые комплекты и количество медалей на Официальных соревнованиях должно соответствовать комплектам и количеству медалей разыгрываемых на чемпионатах мира по возрастам (по виду спорта, дисциплинам).

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнования	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено
Областные турниры	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено
Республиканские турниры	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено
Официальные областные соревнования	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено
Официальные Республиканские соревнования	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено

Официальные областные соревнования – Чемпионат области, областные спартакиады и молодежные игры

Официальные республиканские соревнования – Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерств

1. Группа начальной подготовки (ГНП 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	35-45	Развитие общей физической подготовки: гибкость, сила, координация, выносливость.
Специальная Физическая подготовка (%)	16-24	Формирование правильной осанки и двигательных навыков.
Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях

Техническая подготовка (%)	25-35	Знакомство с базовыми элементами гимнастики, такими как кувырки, стойки на руках, колесо.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Формирование потребности в регулярных занятиях спортивной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
Инструкторская и судейская практика (%)	-	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	Укрепление здоровья спортсменов
Всего	100	

2. Группа начальной подготовки (ГНП свыше 1 года обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	35-45	Постепенное повышение функциональной подготовленности, планомерное освоение тренировочных нагрузок
Специальная Физическая подготовка (%)	16-24	Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей
Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях
Техническая подготовка (%)	25-35	Освоение техники выполнения упражнений на различных снарядах (брусья, бревно, перекладина, кольца, вольные упражнения, опорный прыжок).
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Начальная тактическая и теоретическая подготовка
Инструкторская и судейская практика (%)	-	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	Укрепление здоровья спортсменов
Всего	100	

3. Учебно-тренировочная группа (УТГ 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	6-10	Повышение уровня физической подготовки
Специальная Физическая подготовка (%)	18-26	Совершенствование специально-физической подготовленности гимнастов, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-7	Активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: областные, республиканские, международные
Техническая подготовка (%)	50-60	Овладение кругом разнообразных по сложности двигательных навыков.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Углубленная тактическая и теоретическая подготовка
Инструкторская и судейская практика (%)	-	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6-8	Укрепление здоровья спортсменов
Всего	100	

4. Учебно-тренировочная группа (УТГ 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	6-10	Повышение уровня физической подготовки
Специальная Физическая подготовка (%)	18-26	Совершенствование специально-физической подготовленности гимнастов, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-7	Активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: областные, республиканские, международные
Техническая подготовка (%)	50-60	Освоение и совершенствование базовых элементов средней и высшей групп трудности.
		Базовая психологическая подготовка, создание условий для приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям,

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	саморегуляции, самонастроя, сосредоточения, мобилизации посредством включения в активную соревновательную деятельность и ее моделирования в процессе тренировок.
Инструкторская и судейская практика (%)	-	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6-8	Укрепление здоровья спортсменов
Всего	100	

5. Учебно-тренировочная группа (УТГ 3 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	6-10	Повышение уровня физической подготовки
Специальная Физическая подготовка (%)	18-26	Совершенствование специально-физической подготовленности гимнастов, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-7	Активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: областные, республиканские, международные
Техническая подготовка (%)	50-60	Освоение сложных элементов
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Базовая психологическая подготовка, создание условий для приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, саморегуляции, самонастроя, сосредоточения, мобилизации посредством включения в активную соревновательную деятельность и ее моделирования в процессе тренировок.
Инструкторская и судейская практика (%)	-	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6-8	Сохранение здоровья спортсменов
Всего	100	

Учебно-тренировочная группа (УТГ свыше 3х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	6-10	Повышение уровня физической подготовки
Специальная Физическая подготовка (%)	18-26	Совершенствование специально-физической подготовленности гимнастов, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-7	Активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: областные, республиканские, международные
Техническая подготовка (%)	50-60	Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов и соединений
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Базовая психологическая подготовка, создание условий для приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, саморегуляции, самонастроя, сосредоточения, мобилизации посредством включения в активную соревновательную деятельность и ее моделирования в процессе тренировок.
Инструкторская и судейская практика (%)	-	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6-8	Сохранение здоровья спортсменов
Всего	100	

6. Группа спортивного совершенствование (ГСС 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	2-4	Повышение уровня физической подготовки
Специальная Физическая подготовка (%)	10-16	совершенствование специально-физической подготовленности гимнастов, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
		активная соревновательная практика на соревнованиях все

Участие в спортивных соревнованиях (%)	6-10	более и более крупного масштаба: областные, республиканские, международные
Техническая подготовка (%)	59-69	Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов и соединений
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Базовая психологическая подготовка, создание условий для приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, саморегуляции, самонастрой, сосредоточения, мобилизации посредством включения в активную соревновательную деятельность и ее моделирования в процессе тренировок.
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по общей физической подготовке, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и тренировочными группами.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7-9	Сохранение здоровья спортсменов
Всего	100	

7. Группа спортивного совершенствование (ГСС 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	2-4	Повышение уровня физической подготовки
Специальная Физическая подготовка (%)	10-16	Совершенствование специально-физической подготовленности гимнастов, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
Участие в спортивных соревнованиях (%)	6-10	Активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: областные, республиканские, международные
Техническая подготовка (%)	59-69	Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение

		перспективных элементов и соединений
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям. Приобретение опыта формирования предстартовой "боевой готовности", саморегуляция, сосредоточения и мобилизации. Дальнейшее совершенствование теоретической и тактической подготовки.
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по общей физической подготовке, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и тренировочными группами.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7-9	Сохранение здоровья спортсменов
Всего	100	

8. Группа спортивного совершенствование (ГСС свыше 2х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	2-4	Повышение уровня физической подготовки
Специальная Физическая подготовка (%)	10-16	Совершенствование специально-физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
Участие в спортивных соревнованиях (%)	6-10	Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях
Техническая подготовка (%)	59-69	Совершенствование базовой и фундаментальной технической подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений, постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов
		Расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям. Приобретение

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	опыта формирования предстартовой "боевой готовности", саморегуляция, сосредоточения и мобилизации. Дальнейшее совершенствование теоретической и тактической подготовки.
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	Уметь подбирать элементы, и составлять комбинации для младших гимнастов
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7-9	Сохранение здоровья спортсменов
Всего	100	

9. Группа высшего спортивного мастерства (ГВС)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	1-2	Приобретение функциональной готовности к предельным нагрузкам
Специальная Физическая подготовка (%)	10-16	Поддержание высокого уровня развития специальных физических способностей, базовых навыков и школы движений
Участие в спортивных соревнованиях (%)	7-11	Достижение максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях республиканского и международного уровня
Техническая подготовка (%)	61-71	Достижение технического совершенства и надежности исполнения соревновательной программы
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Углубление психологических и тактических знаний и умений, достижение максимального уровня психологической и тактической готовности к соревнованиям
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	Знать правила соревнований, систематически привлекаться к судейству, уметь организовать и провести внутри школьные соревнования
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7-9	Сохранение здоровья спортсменов
Всего	100	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнени я	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не более		не более	
			8	5	10	6
1.3.	Подтягиван ия из виса хватом сверху на высокой перекладин е	Количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.4.	Подтягиван ия из виса лежа хватом сверху на низкой перекладин е 90 см	Количество раз	не менее		не менее	
			-	5	-	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастиче ской скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
			не менее		не менее	

2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	5	5	6	6
2.2.	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.3.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6

* При наличии в виде спорта разных дисциплин, норматив указывается на каждую дисциплину

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			4,5	4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			10	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	см	не менее	

	скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с		+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Количество раз	не менее	
			27	21
2. Нормативы специальной подготовки				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	-	без учета времени
2.3.	П о д ъ е м переворотом в упор из виса на перекладине	Количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	П о д ъ е м переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	Количество раз	не менее	
			-	3
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	Количество раз	не менее	
			5	-
2.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении "высокий угол"	Количество раз	не менее	
			-	10
2.7.	Исходное положение - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.	Количество раз	не менее	
			5	5
2.8.	Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее	
			10	10

2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	
			10	10
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее	
			40	40
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			5	5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (свыше трех лет)	Спортивные разряды "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

* При наличие в виде спорта разных дисциплин, норматив и уровень спортивной квалификации указывается на каждую дисциплину

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,8	4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10

1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
2. Нормативы специальной подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	С	не более	
			12,5	-
2.2.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более	
			-	10,0
2.3.	Исходное положение - упор в положении "угол", ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках ("спичаг")	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Исходное положение - упор в положении "угол", ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках ("спичаг")	количество раз	не менее	
			-	5
2.5.	Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения	С	не менее	
			20	
2.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол"	количество раз	не менее	
			-	15
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
	Исходное положение — вис		не менее	

2.8.	прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	С	10	-
2.9.	Из исходного положения - стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее -	15
2.10.	Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах	количество раз	не менее 5	-
2.11.	Исходное положение - стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее -	5
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	С	не менее 30	
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	С	не менее -	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (до трех лет)	КМС		

* При наличии в виде спорта разных дисциплин, норматив и уровень спортивной квалификации указывается на каждую дисциплину

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
			не более	

1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	7,6	8,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 3,6	4,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 27	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +10	+12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 45	34
2. Нормативы специальной подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более 7,8	9,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее 15	-
2.3.	Исходное положение - упор в положении "угол", ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее -	8
2.4.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения	с	не менее 10	-
	Упражнение "высокий угол" на гимнастическом бревне, ноги		не менее	10

2.5.	вертикально. Фиксация положения	с	-	
2.6.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее 6	-
2.7.	Исходное положение - стойка на руках, на жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее -	6
2.8.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее 60	-
2.9.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее -	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (до трех лет)	МС		

* При наличие в виде спорта разных дисциплин, норматив и уровень спортивной квалификации указывается на каждую дисциплину

Примечание: Спортсмен набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап, после 3х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1

3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
9.	Дорожка акробатическая фибергласовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
12.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
13.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
14.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
15.	Конь гимнастический маховый	штук	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Магnezия спортивная	кг	На человека 0,2
18.	Магnezница закрытая	штук	6
19.	Мат гимнастический	штук	50
20.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	2
21.	Мостик гимнастический	штук	6
22.	Музыкальный центр	штук	1
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Палка для остановки колец	штук	1
25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Перекладина гимнастическая переменной высоты		1

	(универсальная)	штук	
27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28.	Подставка для страховки	штук	2
29.	Поролон для страховочных ям (на 1 м3 ямы)	кг	40
30.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	20
32.	Скамейка гимнастическая	штук	8
33.	Стенка гимнастическая	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	На обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Комплект соревновательной	штук		-	-	2	1	3	1	3	1

	формы (женски й)		Н а обучаю щегося								
5.	Наклад к и наладо нные (женски е)	пар	Н а обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Наклад к и наладо нные (мужски е)	пар	Н а обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	4	1
7.	Носки	пар	Н а обучаю щегося	-	-	2	1	4	1	4	1
8.	Тапочк и спортив ные	пар	Н а обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футбол ка (коротк и й рукав)	штук	Н а обучаю щегося	-	-	2	1	3	1	3	1
10.	Чешки гимнас тически е	пар	Н а обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Примечание: при наличии различий в инвентаре, оборудовании и экипировке для разных дисциплин в виде спорта, нормы указываются на каждую дисциплину

Приложение 91
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по скейтбордингу

Сноска. Приказ дополнен приложением 91 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов

. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по скейтбордингу.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы ; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего)	НП – 1	10	8	416
	НП – 2	8	10	520
	УТГ – 1	8	12	624
	УТГ – 2	8	14	728
	УТГ – 3	6	18	936
	УТГ св. 3	6	20	1040
	СС – 1	5	24	1248

спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	СС – 2	4	26	1352
	СС св. 2	4	28	1456
	ВСМ	3	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	юниоры/до 15 лет включительно	-	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальным планом подготовки спортсмена	
	юноши/16-19 лет включительно	-		
	молодежь/20-21 лет включительно	-		
	взрослые/22 года и старше	-		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		Специальные учебно-тренировочные сборы		
	УТС по подготовке к международн	УТС по подготовке к		Мероприятия д л я	

	Э т а п подготовки / возраст	ы м соревнования м	чемпионатам Республики Казахстан	Восстановите ль н ы е мероприятия	комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (с спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администраци е й организаций на текущий тренировочны й год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий.
	УТГ – 2	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ – 3	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ св. 3	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
	СС – 1	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
	СС – 2	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
	СС св. 2	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
	ВСМ	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
	Клубы/секции	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	юниоры/до 15 л е т включительно					
	юноши/16-19 л е т включительно					
	молодежь/20- 21 л е т включительно					
	взрослые/22 года и старше					
Спортивные федерации,						

организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Тип организации	Этап подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	0	0	0
	УТГ – 1	0	3	2	1	0	1
	УТГ – 2	0	3	2	1	0	1
	УТГ – 3	0	3	2	1	0	1
	УТГ св. 3	0	3	1	0	0	2
	СС – 1	1	4	1	0	1	3
	СС – 2	2	4	1	0	2	3
	СС св. 2	3	4	1	0	3	4
	ВСМ	4	4	1	0	4	4

мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	Клубы / секции						
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах						
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)							
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам							

спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта				4			

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организации в совокупности, не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины (личные, парные, командные соревнования)

В и д ы соревнований	Обеспечение медалями					
	Мальчики (не старше 11 лет)		Мальчики (не старше 13 лет)		Кадеты (не старше 15 лет)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные	2	8	2	8	2	8
Республиканс кие	2	8	2	8	2	8
Чемпионаты РК	2	8	2	8	2	8
Международн ые	2	8	2	8	2	8

Продолжение таблицы

Обеспечение медалями							
Юноши (не старше 18 лет)		Молодежь (не старше 21 года)		Взрослые (22 года и старше)		Ветераны (40 лет и старше)	
Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
2	8	2	8	2	8	2	8
2	8	2	8	2	8	2	8
2	8	2	8	2	8	2	8
2	8	2	8	2	8	2	8

Женщины (личные, парные, командные соревнования)

В и д ы соревнований	Обеспечение медалями					
	Девочки (не старше 11 лет)		Девочки (не старше 13 лет)		Кадеты (не старше 15 лет)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные	2	8	2	8	2	8
Республиканские	2	8	2	8	2	8
Чемпионаты РК	2	8	2	8	2	8
Международные	2	8	2	8	2	8

Продолжение таблицы

Обеспечение медалями							
Девушки (не старше 18 лет)		Молодежь (не старше 21 года)		Взрослые (22 года и старше)		Ветераны (35 лет и старше)	
Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
2	8	2	8	2	8	2	8
2	8	2	8	2	8	2	8
2	8	2	8	2	8	2	8
2	8	2	8	2	8	2	8

Смешанные дисциплины

В и д ы соревнований	Обеспечение медалями					
	Девочки/мальчики (не старше 11 лет)		Девочки/мальчики (не старше 13 лет)		Кадеты (не старше 15 лет)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные	2	8	2	8	2	8
Республиканские	2	8	2	8	2	8
Чемпионаты РК	2	8	2	8	2	8
Международные	2	8	2	8	2	8

Продолжение таблицы

Обеспечение медалями							
Девушки/юноши (не старше 18 лет)		Молодежь (не старше 21 года)		Взрослые (22 года и старше)		Ветераны (35 лет и старше)	
Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
2	8	2	8	2	8	2	8
2	8	2	8	2	8	2	8

2	8	2	8	2	8	2	8
2	8	2	8	2	8	2	8

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнования	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	+	+	+	+	+
Областные турниры	+	+	+	+	+
Республикански е турниры	+	+	+	+	+
Официальные областные соревнования	+	+	+	+	+
Официальные республикански е соревнования	+	+	+	+	+

Официальные областные соревнования – Чемпионат области, областные спартакиады и молодежные игры

Официальные республиканские соревнования – Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего).	40	Всестороннее физическое развитие с помощью игр, эстафет, других видов спорта. Развитие координации движения, чувства баланса.
Из них:		
ОФП	20	
СФП	20	
Техническая	40	Основы техники управления скейтбордом. Следует уделить внимание правильной постановки ног, разгона, езды, плавных поворотов, а также различным вариантам остановки.

Тактическая	5	Простейшие комбинации, элементарная техника.
Теоретическая	5	Физическая культура и спорт в Казахстане. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика травматизма в спорте. Теоретические основы выполнения технических элементов.
Психологическая	10	Преодоление страха перед скейтбордом. Развитие умения взаимодействовать со снарядами уверенно.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	40	Развитие гибкости, ловкости, двигательных-координационных способностей. Подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на скакалке, на одной ноге.
ОФП	20	
СФП	20	
Техническая	45	Закрепление техники основных элементов езды на скейтборде. Заезды на точность и стабильность. Техника олли (прыжка со скейтбордом).
Тактическая	3	Простейшие комбинации, элементарная техника.
Теоретическая	2	Профилактика травматизма в спорте. Воспитание нравственных качеств спортсмена. Техника езды и управления скейтбордом.
Психологическая	10	Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, нормирование установки на тренировочную деятельность.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	25	Общеразвивающая программа, совершенствование развития ловкости и координации. Использование игр с мячом (
ОФП	14	

СФП	11	футбол, баскетбол, теннис и др.). Езда на велосипеде.
Техническая	60	Совершенствование техники управления скейтбордом, олли (прыжка) и базовых трюков.
Тактическая	3	Основы тактики езды в скейтпарке . Изучение простых комбинаций в движении.
Теоретическая	2	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований.
Психологическая	8	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач.
Инструкторская и судейская Практика	2	Овладение терминологией скейтбординга и применение ее на занятиях.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	25	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей спортсменов по повышению функциональных возможностей их организма.
ОФП	14	
СФП	11	
Техническая	60	Базовые флип-трюки, а также элементы взаимодействия с фигурами скейтпарка: прыжки на трамплинах, слайды, грайнды. На данном этапе важно уделить внимание повышению стабильности и разнообразию трюковой базы.
Тактическая	5	Совершенствование различных тактических комбинаций в скейтпарке. Формирование индивидуального стиля катания.
Теоретическая	3	Основные тенденции развития скейтбординга в Казахстане и мире. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки. Роль

		физической и специальной подготовки спортсмена.
Психологическая	2	Обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.
Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие знаний в трюковой базе и терминологии. Совершенствование умений для проведения разминки в группе.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	25	Тренировка силы ног, с использованием веса тела.
ОФП	15	
СФП	10	Особое внимание уделяется развитию выносливости при катании в скейтпарке.
Техническая	55	Совершенствование технических элементов при выполнении трюков. Продвинутый уровень трюков, комбинации элементов и фигур.
Тактическая	10	Совершенствование тактических комбинаций. Развитие тактического мышления при выступлении.
Теоретическая	4	Планирование и контроль спортивной подготовки. Основы тактики и тактическая подготовка.
Психологическая	5	Закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование самоконтроля и умения управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.
Инструкторская и судейская Практика	1	Определение и исправление ошибок в выполнении техники приема у товарища по группе. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, судьи-счетчика.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	20	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений.
ОФП	10	

СФП	10	Увеличение роли специальной физической подготовки.
Техническая	55	Повышение стабильности трюков и разнообразия трюковой базы.
Тактическая	9	Совершенствование тактических комбинаций. Моделирование соревновательных ситуаций.
Теоретическая	10	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Техничко-тактическая подготовка. Установка на усложнение трюков.
Психологическая	5	Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.
Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков по руководству командой на соревнованиях. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	20	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижения в скейтпарке. Увеличение роли специальной физической подготовки.
ОФП	10	
СФП	10	
Техническая	65	Повышением стабильности базовых трюков и их связок (линий) в скейтпарке. Важно уделить особое внимание на стиль исполнения трюков, включая выход (уезд), а также флоу в скейтпарке.
Тактическая	5	Составление тактических планов выступления с конкретными противниками разных стилей.

Теоретическая	4	Планирование и контроль спортивной подготовки и выступления. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор заездов, разработка тактических комбинаций.
Психологическая	5	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно составлять план тренировки. Проведение анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	20	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и игровой выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	10	
СФП	10	
Техническая	65	На данном этапе необходимо научиться выполнять трюки и их комбинации на всех имеющихся фигурах скейтпарка.
Тактическая	7	Умение выстраивать эффективную траекторию заезда.
Теоретическая	3	Общая и специальная психологическая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Тактический разбор заездов, разработка тактических комбинаций. Установка на выступление и разбор результатов заездов.
		Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств,

Психологическая	4	значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.
Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	20	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и игровой выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	9	
СФП	11	
Техническая	65	Совершенствование комбинаций трюков. Флин-ин, флип-аут комбинации, вариации захода на фигуру и схода с фигуры.
Тактическая	7	Умение выстраивать эффективную траекторию заезда и следовать ей.
Теоретическая	3	Общая и специальная психологическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Тактический разбор заездов, разработка тактических комбинаций. Установка на выступление и разбор результатов заездов.
Психологическая	4	Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов
		Привитие навыков организации и проведения тренировочных

Инструкторская и судейская Практика	1	занятий в младших группах. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	20	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки, как базы для совершенствования трюков.
ОФП	8	
СФП	12	
Техническая	68	Развитие индивидуального стиля трюков и линий в заездах. Совершенствование комбинаций трюков и их усложнение.
Тактическая	2	Составление тактических планов выступления с конкретными противниками разных стилей. Разработка индивидуальных тактических планов к конкретным соперникам, разбор выступлений и подготовка тактической стратегии.
Теоретическая	1	Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор выступлений соперников, разработка тактических комбинаций.
Психологическая	5	Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать.
Инструкторская и судейская Практика	2	Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами. Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и приемов . Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований . Судейство на официальных республиканских соревнованиях.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

(мальчики/девочки 7-9 лет)

В и д контрольно го упражнения	Оценка, баллы	Девочки			Мальчики		
		7 лет	8лет	9 лет	7 лет	8лет	9 лет
1	2	3	4	5	6	7	8
Бег на 20 м	5	5,4	5,2	5,0	5,4	5,2	5,0
	4	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2
	3	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4
	2	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6
Прыжки боком через гимнастиче скую скамейку за 15 с	5	8	11	14	8	11	14
	4	7	10	13	7	10	13
	3	6	9	11	6	9	11
	2	5	8	10	5	8	10
Прыжок в длину с места	5	120	130	140	120	130	140
	4	119-115	129-125	139-135	119-115	129-125	139-135
	3	114-110	124-120	134-130	114-110	124-120	134-130
	2	109-105	119-115	129-125	109-105	119-115	129-125
Отжимания от пола в упоре лежа	5	5	7	9	5	7	9
	4	4	6	8	4	6	8
	3	3	5	7	3	5	7
	2	2	4	6	2	4	6
Челночный бег 3X10 м	5	9,5	9,0	8,5	9,5	9,0	8,5
	4	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1
	3	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7
	2	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4
Непрерывн ый бег 5 мин	5	780	880	940	780	880	940
	4	779-730	879-840	939-890	779-730	879-840	939-890
	3	729-690	839-800	889-840	729-690	839-800	889-840
	2	689-650	799-760	839-790	689-650	799-760	839-790
Передвижен ие в 3- хметровой зоне	5	14	15	16	14	15	16
	4	13-12	14-13	15-14	13-12	14-13	15-14
	3	11-10	12-11	13-12	11-10	12-11	13-12
	2	9-8	10-9	11-10	9-8	10-9	11-10

(девушки, 10-13 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	10 лет	11 лет	12 лет	13лет
1	2	3	4	5	6
Бег 30 метров	5	5,6	5,5	5,4	5,3
	4	5,7-5,8	5,6-5,7	5,3-5,6	5,4-5,5
	3	5,9-6,0	5,8-5,9	5,7-5,8	

	2	6,1-6,2	6,0-6,1	5,9-6,0	5,6-5,7 5,8-5,9
Прыжки боком ч е р е з гимнастическую скамейку за 30 с	5	33	38	43	48
	4	32-31	37-36	42-41	47-46
	3	30-28	35-33	40-38	45-43
	2	27-26	32-31	37-36	42-40
Прыжок в длину с места	5	150	160	170	180
	4	149-145	159-155	169-165	179-175
	3	144-140	154-150	164-160	174-170
	2	139-135	149-145	159-155	169-165
Отжимания от пола в упоре лежа	5	11	12	13	14
	4	10-9	11-10	12-11	13-12
	3	8-7	9-8	10-9	11-10
	2	6-5	7-6	8-7	9-8
Челночный бег 3X10 м	5	8,3	8,0	7,9	7,8
	4	8,4-9,0	8,1-8,7	8,0-8,5	7,9-8,2
	3	9,1-9,9	8,8-9,9	8,6-9,3	8,3-9,2
	2	10,0-11,0	10,0-10,5	9,4-9,7	9,3-9,6
Непрерывный бег 5 мин	5	1150	1220	1320	1400
	4	1149-1070	1219-1180	1319-1220	1399-1300
	3	1069-980	1179-1080	1219-1120	1299-1200
	2	979-920	1079-980	1119-1019	1199-1000
Передвижение в 3-хметровой з о н е (вправо-влево)	5	17	19	21	22
	4	16-15	18-17	20-19	21-20
	3	14-13	16-15	18-17	19-18
	2	12-11	14-13	16-15	17-16

(юноши, 10-13 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет
Бег 30 метров	5	5,3	5,1	5,0	4,8
	4	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,3	4,9-5,0
	3	5,6-5,7	5,4-5,5	5,4-5,5	5,1-5,2
	2	5,8-6,0	5,6-5,8	5,6-5,7	5,3-5,4
Прыжки боком ч е р е з гимнастическую скамейку за 30 с	5	34	40	45	50
	4	33-32	39-38	44-43	49-48
	3	31-30	37-36	42-42	47-45
	2	29-28	35-34	41-40	44-42
Прыжок в длину с места	5	160	175	185	195
	4	159-155	174-170	184-180	194-190
	3	154-150	169-165	179-175	189-185
	2	149-145	164-160	174-170	184-180
Отжимания от пола в упоре лежа	5	15	19	22	35
	4	14-13	18-17	21-20	34-33
	3	12-11	16-15	19-18	32-31
	2	10-9	14-13	17-16	30-29
	5	7,7	7,7	7,6	7,5
	4	7,8-8,3	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9

Челночный бег 3X10 м	3	8,4-9,4	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9
	2	9,5-9,9	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3
Непрерывный бег 5 мин	5	1180	1280	1350	1450
	4	1179-1080	1279-1180	1349-1250	1449-1330
	3	1079-1000	1179-1080	1249-1150	1329-1200
	2	999-960	1079-1000	1149-1050	1199-1070
Передвижение в 3-хметровой зоне	5	20	22	24	25
	4	19-18	21-20	23-22	24-23
	3	17-16	19-18	21-20	22-21
	2	15-14	17-16	19-18	20-19

(девушки, 14-18 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
Бег 30 метров	5	5,2	5,1	5,0	4,9
	4	5,1-5,3	5,2-5,4	5,1-5,5	5,0-5,2
	3	5,4-5,5	5,5-5,6	5,6-6,0	5,3-5,5
	2	5,6-5,7	5,7-5,8	6,1-6,5	5,6-6,0
Прыжки боком ч е р е з гимнастическую скамейку за 45 с	5	75	78	81	84
	4	74-73	77-73	80-76	83-79
	3	72-71	72-68	75-71	78-74
	2	70-69	67-64	70-66	73-69
Прыжок в длину с места	5	190	200	210	220
	4	189-185	199-195	209-205	219-215
	3	184-180	194-190	204-200	214-205
	2	179-175	189-185	199-195	204-200
Отжимания от пола в упоре лежа	5	16	18	20	22
	4	15-14	17-16	19-18	21-20
	3	13-12	15-14	17-16	19-18
	2	11-10	13-12	15-14	17-16
Челночный бег 3X10 м	5	7,8	7,7	7,6	7,5
	4	7,9-8,2	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9
	3	8,3-9,2	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9
	2	9,3-9,6	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3
Непрерывный бег 5 мин	5	1460	1500	1520	1530
	4	1459-1360	1499-1400	1519-1450	1529-1440
	3	1359-1260	1399-1300	1449-1380	1439-1370
	2	1259-1160	1299-1200	1379-1300	1369-1290
Передвижение в 3-хметровой з о н е (вправо-влево)	5	24	25	27	28
	4	23-22	24-23	26-25	27-26
	3	21-20	22-21	24-23	25-24
	2	19-18	20-19	22-21	23-22

(юноши, 14-18 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
1	2	3	4	5	6

Бег 30 метров	5	4,7	4,6	4,5	4,4
	4	4,8-5,0	4,7-4,8	4,6-4,7	4,5-4,6
	3	5,1-5,3	4,9-5,0	4,8-4,9	4,7-4,8
	2	5,4-5,5	5,1-5,2	5,0-5,1	4,9-5,0
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 45 с	5	75	80	84	86
	4	74-71	79-78	83-80	85-83
	3	70-69	77-75	79-74	82-81
	2	68-65	74-72	73-70	80-78
Прыжок в длину с места	5	210	220	230	240
	4	209-205	219-215	229-225	239-235
	3	204-200	214-210	224-220	234-230
	2	199-195	209-205	219-215	229-225
Подтягивание в висе на перекладине	5	6	7	8	10
	4	5	6	7	9
	3	4	5	6	8
	2	3	4	5	7
Челночный бег 3X10 м	5	7,3	7,2	7,0	6,8
	4	7,4-7,7	7,3-7,6	7,1-7,4	6,9-7,2
	3	7,8-8,0	7,7-7,9	7,5-7,8	7,3-7,6
	2	8,1-8,4	8,0-8,3	7,9-8,2	7,7-8,0
Непрерывный бег 5 мин	5	1520	1600	1630	1650
	4	1519-1390	1599-1470	1629-1550	1649-1570
	3	1389-1270	1469-1340	1549-1450	1569-1470
	2	1269-1140	1339-1210	1449-1340	1469-1360
Передвижение в 3-хметровой зоне (вправо-влево)	5	26	27	29	30
	4	25-24	26-25	28-27	29-28
	3	23-22	24-23	26-25	27-26
	2	21-20	22-21	24-23	25-24

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся учебных групп

Наименование технического приема	Единица измерения	Оценка выполнения
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Езда с разгоном	навык	+
Повороты, тик-так	навык	+
Торможение/остановка	навык	+
Развороты на тэйле и ноузе	навык	+
Езда в свич, в фэки стойке	навык	+
Катание в минирампе	навык	+
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Пампинг в пуле	навык	+
Дроп-ин в мини-рампе	навык	+
Базовые развороты в мини-рампе/ квотере	навык	+
	20 см	5

Олли (прыжок)	15 см	4
	10 см	3
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Олли / олли 180 (FS/BS)	навык	+
Fakie ollie / Nollie (FS/BS)	навык	+
FS/BS 50-50 grind	навык	+
FS/BS boardslide, noseslide	навык	+
Мануал	3 м	5
	2 м	4
	1 м	3
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Rock to fakie	навык	+
Rock'n'roll	навык	+
Air 180 (FS/BS)	навык	+
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Флип-трюки: BS/FS kickflip, heelflip, shuvit	навык	+
Граинды: 5-0, crooked, feeble, smith	навык	+
Слайды: FS/BS tailslide, bluntslide	навык	+
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Индивидуальный "Бизнес-трюк"	навык	+
Kickflip to 50-50	навык	+
FS/BS Nosegrind	навык	+
FS/BS Bigspin	навык	+
Fakie 360	навык	+
Примечание – Навык считается освоенным, когда спортсмен выполняет трюк стабильно и без ошибок.		
Группы спортивного совершенствования (1-го, 2-го, свыше 2-х лет обучения)		
В рампе: Air 360 + grab	навык	+
Грэбы: Japan, judo, Madonna, Stalefish,	навык	+
В рампе: Axel stall, Tail stall, blunt stall	навык	+
Базовые трюки на самых больших фигурах скейтпарка	навык	+
Группы высшего спортивного мастерства (весь период)		
Комбинации трюков: флип-ин/флип-аут	навык	+
Комбинации слайдов/граиндов	навык	+
Сложные трюки на самых больших фигурах скейтпарка	навык	+
360 ollie / nollie / fakie / switch	навык	+
Флипы: 360 kickflip/heelflip, hardflip	навык	+

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь на 1 спортсмена в год

[illegible]

10	Гайки для траков	штука	человек	4	1	1	1	4	1	4	1	4	1
11	Камера для съемки и тренировки	штука	команда	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2
12	Ноутбук	штука	команда	-	-	-	-	-	-	1	4	1	4
13	Воск	штука	команда	10	1	10	1	10	1	10	1	10	1
14	Тул (инструмент)	штука	человек	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
15	Батут	комплект	команда	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
16	Сетка для батута	штука	команда	4	1	4	1	4	1	4	1	-	-
17	Пружин для батута	штука	команда	4	1	4	1	4	1	4	1	-	-
18	Сумка дорожная	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
19	Маты поролоновые – подкидные	штука	команда	6	1	6	1	6	1	6	1	-	-
20	Хронометраж-секундометр	штука	человек	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
21	Фигуры для тренировок	комплект	команда	1	2	1	2	1	2	1	2		
22	Велосипед	штука	человек	-	-	-	-	1	3	1	3	1	3

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

				Этапы спортивной подготовки				

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства		Тренеров, тренеров-преподавателей	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
	Подраздел 41. Скейт-бординг												
1	Кеды	пара (2 штуки)	человек	2	1	2	1	7	1	7	1	5	1
2	Шлем	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	Защита	комплект	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Чехол для скейтборда	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Приложение 92
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по классическому и пляжному волейболу

Сноска. Приказ дополнен приложением 92 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по классическому и пляжному волейболу.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	12-16	8	416
	НП – 2	12-16	10	520
	УТГ – 1	10-16	12	624
	УТГ – 2	10-16	14	728
	УТГ – 3	10-16	18	936
	УТГ св. 3	10-16	20	1040
	СС – 1	6-12	24	1248
	СС – 2	6-12	26	1352
	СС св. 2	6-12	28	1456
	ВСМ	5-8	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку	Юношеский возраст 13-16 лет			

национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Юниорский возраст 17-20 лет	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов
	Молодежный возраст с 21 года	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	до 14 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		

с я учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ – 2	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ – 3	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ св. 3	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
	СС – 1	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
	СС – 2	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
	СС св. 2	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
	ВСМ	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Клубы/секции	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администрацией организаций на текущий тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	Юношеский возраст 13-16 лет	до 18 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
	Юниорский возраст 17-20 лет	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-при	Молодежный возраст с 21 года	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		

кладным видам спорта, ведомственны е спортивные общества и общественны е объединения, центры физической культуры, осуществляю щие развитие физической культуры и спорта						

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с портивные школы, интернаты, школы высшего спортивног о мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	1	1	3	0	0
	УТГ – 1	1	2	4	4	1	6
	УТГ – 2	1	3	4	4	3	6
	УТГ – 3	3	5	4	4	3	6
	УТГ св.3	3	7	4	4	3	7
	СС – 1	7	8	4	4	7	8
	СС – 2	7	8	4	4	7	8
	СС св.2	7	8	4	4	7	8
	ВСМ	7	9	4	4	7	9
	Клубы секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					

Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

Виды соревнований	Обеспечение медалями (на 1 старт)									
	Детский возраст 9-12 лет		Юношеский возраст 13-16 лет		Юниорский возраст 17-20 лет		Молодежный возраст с 21 года		Возрастная категория (Seniors) с 23 лет	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	2	108	3	162	3	162	1	54	-	-
Республиканские турниры	2	108	3	162	3	162	1	54	1	54
Официальные областные соревнования	2	108	3	162	3	162	1	54	1	54
Официальные республиканские соревнования	2	108	3	162	3	162	1	54	1	54
Международные соревнования	-	-	2	126	2	126	2	126	4	252

Женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями (на 1 старт)									
	Детский возраст 9-12 лет		Юношеский возраст 13-16 лет		Юниорский возраст 17-20 лет		Молодежный возраст с 21 года		Возрастная категория (Seniors) с 23 лет	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	2	108	3	162	3	162	1	54	-	-
Республиканские турниры	2	108	3	162	3	162	1	54	1	54
Официальные областные соревнования	2	108	3	162	3	162	1	54	1	54
Официальные республиканские соревнования	2	108	3	162	3	162	1	54	1	54
Международные соревнования	-	-	2	126	2	126	2	126	4	252

ПРИМЕЧАНИЕ: Разыгрываемые комплекты и количество медалей на Официальных соревнованиях должно соответствовать комплектам и количеству медалей разыгрываемых на чемпионатах мира по возрастам (по виду спорта, дисциплинам).

Официальные соревнования – Чемпионат области, Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

Виды соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	Судья международной категории
Районные турниры	10	9	3	2	-

Областные турниры	10	9	2	2	1
Республиканские турниры	3	7	5	5	4
Официальные областные соревнования	10	9	2	2	1
Официальные республиканские соревнования	3	7	5	5	4

Официальные областные соревнования – Чемпионат области, областные спартакиады и молодежные игры

Официальные республиканские соревнования – Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Общая физическая подготовка	28	Разностороннее физическое развитие. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов. Строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.
Специальная физическая подготовка	14	Развитие физических способностей: скоростно-силовых способностей мышц ног, рук, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости; гибкости. Соревновательные упражнения в волейболе (соревнования по технической, игровой подготовке), а также подготовительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и

		характеру нервно-мышечных усилий с движениями соревновательного упражнения.
Техническая подготовка	28	Формирование первоначального умения выполнять технические приемы волейбола. Стойки и перемещения. Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар.
Тактическая подготовка	12	Развитие физических способностей и специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре, среди которых быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;
Теоретическая подготовка	2	Основы гигиены и здорового образа жизни. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека . Виды спортивных игр и их отличительные особенности. Индивидуальные и групповые тактические действия в волейболе и особенности их реализации в соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	2	Повышение психологической подготовленности. Воспитание высоконравственной личности волейболиста; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств.
Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры	12	Чередование различных упражнений на быстроту (между собой); Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями); Подготовительные игры к

		волейболу, игра в волейбол без подачи; Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.
Инструкторская и судейская практика	-	-
Контрольно-переводные испытания	2	-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	27	Разностороннее физическое развитие. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов. Строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.
Специальная физическая подготовка	17	Развитие физических способностей: скоростно-силовых способностей мышц ног, рук, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости; гибкости. Соревновательные упражнения в волейболе (соревнования по технической, игровой подготовке), а также подготовительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями соревновательного упражнения.
Техническая подготовка	25	Формирование первоначального умения выполнять технические приемы волейбола. Стойки и перемещения. Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар.
		Развитие физических способностей и специальных

Тактическая подготовка	13	качеств, необходимых для реализация тактических действий в игре, среди которых быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;
Теоретическая подготовка	2	Основы гигиены и здорового образа жизни. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека . Виды спортивных игр и их отличительные особенности. Индивидуальные и групповые тактические действия в волейболе и особенности их реализации в соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	1	Повышение психологической подготовленности. Воспитание высоконравственной личности волейболиста; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств.
Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры	11	Чередование различных упражнений на быстроту (между собой); Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями); Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи; Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.
Инструкторская и судейская практика	-	
Контрольно-переводные испытания	4	-
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Общая физическая подготовка	22	Повышение уровня физической подготовленности. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованиями набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов); - для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением); - многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов); - спортивные игры
Специальная физическая подготовка	17	Повышение уровня физической подготовленности. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; - для развития прыгучести; - для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча; - для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; - для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов - для развития качеств, необходимых при блокировании.
Техническая подготовка	22	Техника нападения; Передача мяча; Нападающий удар; Техника защиты; Прием мяча прием мяча сверху двумя руками; Прием мяча сверху от несильных подач; Блокирование.
Тактическая подготовка	14	Тактика нападения; Передача мяча; Подача; Групповые действия; Командные действия; Тактика защиты; Системы игры.
Теоретическая подготовка	3	Состояние и развитие волейбола. Нагрузка и отдых. Правила соревнований.
Психологическая подготовка	2	Воспитание волевых качеств: Целеустремленность и настойчивость; Выдержка и самообладание; Решительность и смелость; Инициативность и дисциплинированность.
		Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам; и чередование подготовительных упражнений для развития

Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры	13	специальных качеств выполнения технических приемов. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите; Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, нападении и защите. Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях. Многократное выполнение изученных тактических действий. Расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2 (игрок зоны Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях
Инструкторская и судейская практика	3	Освоение терминологии, принятой в волейболе. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки. Составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).
Контрольно-переводные испытания	4	
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	22	Повышение уровня физической подготовленности. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованиями набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов); - для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением); - многоборья: спринтерские,

		прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов); - спортивные игры
Специальная физическая подготовка	16	Повышение уровня физической подготовленности. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; - для развития прыгучести; - для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча; - для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; - для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов - для развития качеств, необходимых при блокировании.
Техническая подготовка	23	Техника нападения; Передача мяча; Нападающий удар; Техника защиты; Прием мяча прием мяча сверху двумя руками; Прием мяча сверху от несильных подач; Блокирование.
Тактическая подготовка	15	Тактика нападения; Передача мяча; Подача; Групповые действия; Командные действия; Тактика защиты; Системы игры.
Теоретическая подготовка	3	Состояние и развитие волейбола. Нагрузка и отдых. Правила соревнований.
Психологическая подготовка	2	Воспитание волевых качеств: Целеустремленность и настойчивость; Выдержка и самообладание; Решительность и смелость; Инициативность и дисциплинированность.
Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры	14	Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам; и чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств выполнения технических приемов. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите; Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, нападении и защите.

		Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях. Многократное выполнение изученных тактических действий. Расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2 (игрок зоны Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях
Инструкторская и судейская практика	2	Освоение терминологии, принятой в волейболе. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки. Составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).
Контрольно-переводные испытания	3	
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	13	Повышение уровня физической подготовленности. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованиями набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов); - для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением); - многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов); - спортивные игры
Специальная физическая подготовка	15	Повышение уровня физической подготовленности. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; - для развития прыгучести; - для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча; - для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; - для развития качеств

		, необходимых при выполнении нападающих ударов - для развития качеств, необходимых при блокировании.
Техническая подготовка	25	Техника нападения; Передача мяча; Нападающий удар; Техника защиты; Прием мяча прием мяча сверху двумя руками; Прием мяча сверху от несильных подач; Блокирование.
Тактическая подготовка	18	Тактика нападения; Передача мяча ; Подача; Групповые действия; Командные действия; Тактика защиты; Системы игры.
Теоретическая подготовка	3	Состояние и развитие волейбола. Нагрузка и отдых. Правила соревнований.
Психологическая подготовка	2	Воспитание волевых качеств: Целеустремленность и настойчивость; Выдержка и самообладание; Решительность и смелость; Инициативность и дисциплинированность.
Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры	18	Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам; и чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств выполнения технических приемов. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите , в нападении и защите; Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, нападении и защите. Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях. Многократное выполнение изученных тактических действий. Расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2 (игрок зоны Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях

Инструкторская и судейская практика	3	Освоение терминологии, принятой в волейболе. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки. Составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).
Контрольно-переводные испытания	3	
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	10	Повышение уровня физической подготовленности. Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья); спортивные игры; плавание.
Специальная физическая подготовка	14	Повышение уровня физической подготовленности. Упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов); - прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки опорные, прыжки со скакалкой; - бег по крутым склонам, бег по песку без обуви; - развитие прыгучести (опилочная дорожка), прыжки по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку
Техническая подготовка	23	Техника нападения. Передача мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Техника защиты. Прием мяча. Блокирование
Тактическая подготовка	22	Тактика нападения. Подача мяча. Групповые действия. Тактика защиты. Командные действия.
Теоретическая подготовка	3	Сведения о строении и функциях организма человека; Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи; Основы техники и тактики игры в волейбол. Основы

		методики обучения элементам волейбола; Правила, организация и проведение соревнований.
Психологическая подготовка	2	Воспитание волевых качеств - Целеустремленность и настойчивость. Выдержка и самообладание. Решительность и смелость. Инициативность и дисциплинированность.
Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры	21	Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). Защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях.
Инструкторская и судейская практика	2	Наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двухсторонней игре и на соревнованиях; Составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям; Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.
Контрольно-переводные испытания	3	
Всего	100%	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
		Повышение уровня физической подготовленности. Упражнения с отягощениями (гантели, резиновые амортизаторы, легкоатлетические,

Общая физическая подготовка	11,5	гимнастические, многоборье); развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также объема выполняемой нагрузки и отдыха.
Специальная физическая подготовка	13,5	Повышение уровня физической подготовленности. Использование отягощений (гантели, резиновые амортизаторы) для развития мышц, участвующих в выполнении технических элементов волейбола и т.п.
Техническая подготовка	19	Техника нападения. Передача мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Техника защиты. Блокирование.
Тактическая подготовка	23	Тактика нападения. Групповые действия. Командные действия. Расположение игроков. Системы игры.
Теоретическая подготовка	3	Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Основы техники и тактики игры в волейбол. Организация и проведение соревнований. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.
Психологическая подготовка	2	Воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость; выдержка и самообладание; решительность и смелость; инициативность и дисциплинированность
Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры	22	Упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве; учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий

		в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки.
Инструкторская и судейская практика	3	Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации; определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, поведению отдельных частей и всего тренировочного занятия; обеспечение судейством учебных и командных игр, проведение соревнований. Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях.
Контрольно-переводные испытания	3	
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	12	Повышение уровня физической подготовленности. Упражнения с отягощениями (гантели, резиновые амортизаторы, легкоатлетические, гимнастические, многоборье); развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также объема выполняемой нагрузки и отдыха.
Специальная физическая подготовка	14	Повышение уровня физической подготовленности. Использование отягощений (гантели, резиновые амортизаторы) для развития мышц, участвующих в выполнении технических элементов волейбола и т.п.
Техническая подготовка	19	Техника нападения. Передача мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Техника защиты. Блокирование.

Тактическая подготовка	23	Тактика нападения. Групповые действия. Командные действия. Расположение игроков. Системы игры.
Теоретическая подготовка	3	Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Основы техники и тактики игры в волейбол. Организация и проведение соревнований. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.
Психологическая подготовка	2	Воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость; выдержка и самообладание; решительность и смелость; инициативность и дисциплинированность
Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры	21	Упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве; учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки.
Инструкторская и судейская практика	3	Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации; определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, поведению отдельных частей и всего тренировочного занятия; обеспечение судейством учебных и командных игр, проведение соревнований. Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых

		тренировках, контрольных играх и соревнованиях.
Контрольно-переводные испытания	3	
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	12	Повышение уровня физической подготовленности. Упражнения с отягощениями (гантели, резиновые амортизаторы, легкоатлетические, гимнастические, многоборье); развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также объема выполняемой нагрузки и отдыха.
Специальная физическая подготовка	14	Повышение уровня физической подготовленности. Использование отягощений (гантели, резиновые амортизаторы) для развития мышц, участвующих в выполнении технических элементов волейбола и т.п.
Техническая подготовка	18	Техника нападения. Передача мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Техника защиты. Блокирование.
Тактическая подготовка	23	Тактика нападения. Групповые действия. Командные действия. Расположение игроков. Системы игры.
Теоретическая подготовка	3,5	Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Основы техники и тактики игры в волейбол. Организация и проведение соревнований. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.
Психологическая подготовка	2,5	Воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость; выдержка и самообладание; решительность и смелость; инициативность и дисциплинированность
		Упражнения на переключение в выполнении технических приемов

Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры	21	и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве; учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки.
Инструкторская и судейская практика	3	Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации; определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, поведению отдельных частей и всего тренировочного занятия; обеспечение судейством учебных и командных игр, проведение соревнований. Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях.
Контрольно-переводные испытания	3	
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	11,8	Совершенствование уровня физической подготовленности. Развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также выполнения объема нагрузки и отдыха. Многоборья: спринтерские, прыжковые,

		метательные, смешанные от 3 до 7 видов. Спортивные игры (баскетбол, гандбол).
Специальная физическая подготовка	13,8	Совершенствование уровня физической подготовленности. Развитие быстроты ответной реакции на игровые моменты. Упражнения для развития скоростной силы. Упражнения для развития прыгучести и прыжковой выносливости. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении технических приемов в волейболе.
Техническая подготовка	18,8	Техника нападения (действия без мяча) Стойки и перемещения. Техника нападения (действия с мячом). Передача мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Техника защиты (действия без мяча) Перемещения и стойки. Прием мяча. Блокирование.
Тактическая подготовка	22,6	Индивидуальные действия - выбор места и способы второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнеров; - нападающий удар после различных вторых передач по высоте, расстоянию и скорости ; и чередование способов нападающих ударов – направления удара, ударов на силу точность; - нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего; - имитация нападающего удара и обман одной рукой ("скидка") в ближайшие и дальние зоны, вправо и влево от направления разбега. Тактика нападения (групповые действия); Тактика защиты (индивидуальные действия)
Теоретическая подготовка	3,2	Беседы о строении человеческого тела в связи с его развитием под воздействием физических упражнений; Овладеть методикой проведения занятий в ГНП по физической и технической подготовке. Характеристика интегральной подготовки, как системы тренировочных воздействий.

Психологическая подготовка	3	Психологическая подготовка. Адаптация к условиям напряженных соревнований, умение эффективно применять в играх все физические качества, тактические и технические приемы, которым обучался в процессе тренировочных занятий; Настрой на игру, правильное использование установки на игру, разбор проведенных игр, замены во время игры.
Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры	21,2	Интегральная подготовка и упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов развитие специальных качеств в единстве; упражнения, направленные на совершенствование навыков технических действий и технических приемов в единстве; контрольные игры – активно используются как компонент учебно-тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям; календарные игры – решение задач соревновательной подготовки.
Инструкторская и судейская практика	3,2	проведение тренировочных занятий различной направленности; проведение индивидуальных занятий с учетом игровых функций волейболиста; установка на игру, разбор игры, система записи игр – на командах младших возрастов спортшколы; организация и проведение соревнований внутри спортшколы , практика судейства.
Контрольно-переводные испытания	2,4	
Всего	100 %	

Для групп начальной подготовки

1.1.	Челночный бег 5*6м	сек	не более		не более		не более		не более	
			11	5 из 10	11,5	5 из 10	10,9	5 из 10	11,2	5 из 10
1.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			200	5 из 10	190	5 из 10	210	5 из 10	200	5 из 10
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа	Количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			21	5 из 10	18	5 из 10	27	5 из 10	24	5 из 10
1.4.	Бег 30м	сек	не более		не более		не более		не более	
			5,1	5 из 10	5,7	5 из 10	5,0	5 из 10	5,5	5 из 10
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			54	5 из 10	46	5 из 10	56	5 из 10	47	5 из 10

Для групп учебно-тренировочных

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			мальчики	Оценка	девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки (УТГ)						
1.1.	Бег на 30м	сек	не более	5 из 10	не более	5 из 10
			4,7		5,3	
1.2	Челночный бег 5*6м	сек	не более	5 из 10	не более	5 из 10
			10,7		11	
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	5 из 10	не менее	5 из 10
			18-24		15-20	
1.4	Прыжок в длину с места	см	не менее	5 из 10	не менее	5 из 10
			220		210	
1.5.	Кросс на 1000м	Мин/сек	не более	5 из 10	не более	5 из 10
			4,55-4,25		6,8-6,0	
2. Нормативы специальной подготовки (УТГ)						
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не более	5 из 10	не более	5 из 10
			58		49	
2.2.	Челночный бег 50м с высокого старта (2*6+2*9+20)	сек	не более	5 из 10	не более	5 из 10
			20,5-19,7		23,5-22,5	

2.3.	Подтягивание	Количество раз	не менее 20-23	5 из 10	не менее	5 из 10
2.4.	Отжимание (Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу)	Количество раз	не менее	5 из 10	не менее 12-14	5 из 10

Для групп спортивного совершенствования

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			мальчики	Оценка	девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	сек	не более 4,6	5 из 10	не более 5,2	5 из 10
1.2	Бег на 1000 м	Мин/сек	не более 4,15	5 из 10	не более 5,40	5 из 10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее 20	5 из 10	не менее 15	5 из 10
1.4	Челночный бег 3*10м	сек	не более 9,0	5 из 10	не более 9,8	5 из 10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее 30	5 из 10	не менее 25	5 из 10
1.6.	Прыжок в длину с места	см	не менее 230	5 из 10	не менее 216	5 из 10
2. Нормативы специальной подготовки						
2.1	Блокирование мяча	5 попыток	не более Учитывается лучший результат	5 из 10	не более Учитывается лучший результат	5 из 10
2.2.	Командные действия в защите	10 попыток	не более Учитывается лучший результат	5 из 10	не более Учитывается лучший результат	5 из 10
2.3.	Испытания на точность второй передачи	5 попыток	не менее Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытаний	5 из 10	не менее Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытаний	5 из 10
	Испытание на точность		не менее		не менее	

2.4.	нападающих ударов	5 попыток	Учитывается лучший результат	5 из 10	Учитывается лучший результат	5 из 10
2.5.	Комплексное упражнение	сек	не менее 12	5 из 10	не менее 13	5 из 10

Для групп высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			мальчики	Оценка	девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	сек	не более 4,4	5 из 10	не более 5,0	5 из 10
1.2	Бег на 1000 м	Мин/сек	не более -	5 из 10	не более 9,50	5 из 10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее 42	5 из 10	не менее 16	5 из 10
1.4	Челночный бег 3*10м	сек	не более 6,9	5 из 10	не более 7,9	5 из 10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее 50	5 из 10	не менее 44	5 из 10
1.6.	Прыжок в длину с места	см	не менее 230	5 из 10	не менее 185	5 из 10
2. Нормативы специальной подготовки						
2.1	Блокирование мяча	5 попыток	не более Учитывается лучший результат	5 из 10	не более Учитывается лучший результат	5 из 10
2.2.	Командные действия в защите	10 попыток	не более Учитывается лучший результат	5 из 10	не более Учитывается лучший результат	5 из 10
2.3.	Испытания на точность второй передачи	5 попыток	не менее Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытаний	5 из 10	не менее Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытаний	5 из 10
2.4.	Испытание на точность нападающих ударов	5 попыток	не менее Учитывается лучший результат	5 из 10	не менее Учитывается лучший результат	5 из 10

2.5.	Комплексное упражнение	сек	не менее	5 из 10	не менее	5 из 10
			12		13	

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Классический волейбол

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки) , комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (человек , учащийся, учебная группа и т.п.)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
	Подраздел 10. Волейбол												
1	Форма волейболиста, тренировочная (разных цветов, шорты, футболки)	комплект	человек	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
2	Форма волейболиста, игровая (разных цветов, шорты, футболки)	комплект	человек	2	1	2	1	2	1	3	1		-

[illegible]

[illegible]

6	ы , кофта с длинн ы м рукав ом)	компл ект	челове к	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-
7	Очки спорт ивные солнц езащи тные	штука	челове к	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
8	Ходов а я обувь	пара (2 штуки)	челове к	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	Футбо лка поло	штука	челове к	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
10	Ходов ы е шорты	штука	челове к	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	Рюкза к	штука	челове к	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	Дорож ная сумка	штука	челове к	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	Меди цинск а я сумка	штука	челове к	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
14	Масса жная сумка	штука	челове к	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-

Классический волейбол

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

Наиме	Едини ц ы измер ения (штука, пара (2 штуки),	Едини ц ы обеспе чения (челове к , учащи йся, учебн а я групп а	Нормы обеспечения									
			По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
			Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
			Колич ество	Срок экспл уатац ии (лет)	Колич ество	Срок экспл уатац ии (лет)	Колич ество	Срок экспл уатац ии (лет)	Колич ество	Срок экспл уатац ии (лет)	Колич ество	Срок экспл уатац ии (лет)

[illegible]

9	давление мяча	штука	отделение	-	-	-	-	1	2	1	2	-	-
10	Измеритель высоты сетки	штука	отделение	-	-	-	-	1	2	1	2	-	-
11	Корзина для мячей	штука	отделение	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
12	Табло электронное навесное	комплект	отделение	-	-	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
13	Табло электронное настольное	комплект	отделение	-	-	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
14	Вышка судейская	штука	отделение	-	-	-	-	1	3	1	3	-	-
15	Перекидное табло	комплект	отделение	-	-	-	-	1	2	1	2	-	-
16	Волейбольные стойки с защитными матами на стойки и с закладными стаканами	штука	отделение	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-
17	Судейский флаг	комплект	отделение	-	-	-	-	2	1	2	1	-	-
18	Сумка волейбольная на 6 мячей	штука	отделение	-	-	-	-	2	1	3	1	-	-

19	Волейбольный корт. Покрытие: Taraflex Sport M Evolution	комплект	отделение	-	-	-	-	-	-	1	4	-	-
20	Разметочная лента для классического волейбола	штука	отделение	-	-	-	-	-	-	6	1	-	-
21	Скотч двухсторонний для покрытия	штука	отделение	-	-	-	-	-	-	20	1	-	-
22	Световой и звуковой сигнал	штука	отделение	-	-	-	-	-	-	1	4	-	-
23	Насос	штука	отделение	1	1	1	1	1	1	2	1	-	-
24	Напольное табло	штука	отделение	-	-	-	-	2	1	2	1	-	-

Пляжный волейбол

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

Наиме	Едини ц ы измер ения (штука, пара (2 штуки),	Едини ц ы обеспе чения (челове к , учащи йся, учебн а я	Нормы обеспечения									
			По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
			Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
			Колич ество	Срок экспл	Колич ество	Срок экспл	Колич ество	Срок экспл	Колич ество	Срок экспл	Колич ество	Срок экспл

№ п/п	нован ие	компл ект и т.п.)	групп а и т.п.)		уатац ии (лет)		уатац ии (лет)		уатац ии (лет)		уатац ии (лет)		
	Подра здел 40. Пляж ный волей бол												
1	Жгут резин овый	штука	челове к	1	1	1	1	2	1	1	1	-	-
2	Мяч волей больн ый	штука	челове к	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
3	Мяч набив ной	штука	челове к	1	1	1	3	1	2	1	2	-	-
4	Хроно метр (с екун домер)	штука	челове к	-	-	-	-	-	-	-	-	2	3
5	Сетка волей больн ая	штука	учебн а я групп а	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-
6	Стойк а волей больн ая	пара (2 штуки)	учебн а я групп а	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-
7	Антен н а волей больн ая	штука	учебн а я групп а	8	1	8	1	8	1	8	1	-	-
8	Измер итель давле ния мяча	штука	отделе ние	-	-	-	-	1	2	1	2	-	-

9	Корзины для мячей	штука	отделение	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
10	Ленты для разметки площадки	штука	отделение	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
11	Сумка волейбольная на 6 мячей	штука	отделение	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-

Приложение 93
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по гандболу

Сноска. Приказ дополнен приложением 93 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по гандболу.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы ; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1 до 10 лет	12	8	416
	НП – 2 до 11 лет	12	10	520
	УТГ – 1 до 12 лет	10	12	624
	УТГ – 2 до 13 лет	10	14	728
	УТГ – 3 до 14 лет	10	18	936
	УТГ св. 3 до 15 лет	10	20	1040
	СС – 1 до 16 лет	6	24	1248
	СС – 2 до 17 лет	6	26	1352
	СС св. 2 до 18 лет	6	28	1456
	ВСМ ≥ 18 лет	5	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП,	Юношеский возраст 12-14 лет включительно			
	Юниорский возраст 15-17 лет			
		Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена		

тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Молодежный возраст 17-23 лет	к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы,	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	0	0	до 14 дней		
	УТГ – 2	До 14 календ дней	До 14 календ дней	до 14 дней		
	УТГ – 3	До 14 календ дней	До 14 календ дней	до 14 дней		
	УТГ св. 3	До 21 календ дней	До 14 календ дней	до 14 дней		

интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	СС – 1	до 21 календ дней	До 18 календ дней	до 14 дней		
	СС – 2	до 21 календ дней	До 18 календ дней	до 14 дней		
	СС св. 2	до 21 календ дней	До 18 календ дней	до 14 дней		
	ВСМ	до 24 календ дней	До 21 календ дней	до 14 дней		
	Клубы/секции	До 24 календ дней	До 21 календ дней	до 14 дней		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Юношеский возраст 12-14 лет включительно	До 24 календ дней	до 24 календ дней	до 14 дней	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администрацией организаций на текущий тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	Юниорский возраст 15-17 лет	До 24 календ дней	до 24 календ дней	до 14 дней		
	Молодежный возраст 17-23 лет	До 24 календ дней	до 24 календ дней	до 14 дней		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные						

объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	3	5	4	4	0	6
	УТГ – 2	3	6	4	4	1	7
	УТГ – 3	3	7	4	4	3	7
	УТГ св. 3	3	7	4	4	3	7
	СС – 1	7	9	4	4	7	9
	СС – 2	7	9	4	4	7	9
	СС св. 2	7	9	4	4	7	9
	ВСМ	7	9	4	4	7	9
	Клубы секции /	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организации, осуществляющие подготовку национальн							

ых и
штатных
национальн
ых команд
Р К ,
организац
и ,
осуществля
ющие
подготовку
команд
областей,
городов
республика
нского
значения и
столицы по
видам
спорта (ЦОП, ЦСП,
тренировоч
ные центры,
УФКиС,
ЦПОР,
ШВСМ)

Спортивные
федерации,
организац
и ,
организующ
ие
соревнован
ия по
военно-при
кладным и
служебно-п
рикладным
видам
спорта,
ведомствен
ные
спортивные
общества и
общественн
ые
объединени
я, центры
физической
культуры,
осуществля
ющие
развитие

В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

физической культуры и спорта		

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

В и д ы соревнований	Обеспечение медалями					
	Мальчики (не старше 11 лет)		Мальчики (не старше 13 лет)		Кадеты (не старше 15 лет)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	21	63	21	63	21	63
Республиканские турниры	21	63	21	63	21	63
Официальные областные соревнования	21	63	21	63	21	63
Официальные республиканские соревнования	21	63	21	63	21	63
Международные соревнования	21	63	21	63	21	63

Продолжение таблицы

Обеспечение медалями							
Юноши (не старше 18 лет)		Молодежь (не старше 21 года)		Взрослые (22 года и старше)		Ветераны (40 лет и старше)	
Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
23	69	23	69	23	69	23	69
23	69	23	69	23	69	23	69
23	69	23	69	23	69	23	69
23	69	23	69	23	69	23	69
23	69	23	69	23	69	23	69

Женщины

В и д ы соревнований	Обеспечение медалями					
	Девочки (не старше 11 лет)		Девочки (не старше 13 лет)		Кадеты (не старше 15 лет)	

	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	21	63	21	63	21	63
Республиканские турниры	21	63	21	63	21	63
Официальные областные соревнования	21	63	21	63	21	63
Официальные республиканские соревнования	21	63	21	63	21	63
Международные соревнования	21	63	21	63	21	63

Продолжение таблицы

Обеспечение медалями							
Девушки (не старше 18 лет)		Молодежь (не старше 21 года)		Взрослые (22 года и старше)		Ветераны (35 лет и старше)	
Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
23	69	23	69	23	69	23	69
23	69	23	69	23	69	23	69
23	69	23	69	23	69	23	69
23	69	23	69	23	69	23	69
23	69	23	69	23	69	23	69

Примечание: Разыгрываемые комплекты и количество медалей на Официальных соревнованиях должно соответствовать комплектам и количеству медалей, разыгрываемых на чемпионатах мира по возрастам (по виду спорта, дисциплинам).

Официальные соревнования – Чемпионат области, Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	2	2	-	-	-
Областные турниры	2	3	2		
Республиканские турниры		10	-	1	1

Официальные областные соревнования	2	3	2		
Официальные республиканские соревнования	-	10	-	1	1

Официальные областные соревнования – Чемпионат области, областные спартакиады и молодежные игры

Официальные республиканские соревнования – Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Группа начальной подготовки 1-го года обучения

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Теоретическая	2 %	Знакомство с основами гандбола: история, правила игры, экипировка, термины. Изучение элементарных знаний по анатомии, гигиене, ЗОЖ и спортивной этике
Психологическая	2%	Формирование интереса к занятиям, развитие уверенности, умения работать в команде, повышение мотивации, преодоление страхов и неуверенности в игровой ситуации.
Общая физическая подготовка	28%	Развитие основных физических качеств: ловкости, координации, выносливости, силы, скорости и гибкости. Используются игровые упражнения, эстафеты, гимнастика.
Специальная физическая подготовка	14%	Развитие физических качеств с учетом специфики гандбола: скоростно-силовая выносливость, прыгучесть, бросковая мощность, подвижность суставов.
Техническая подготовка	30%	Освоение базовых технических элементов: ловля и передача мяча, ведение мяча, броски с места и в движении, передвижения с мячом и без мяча, элементы защиты.
Тактическая подготовка	12%	Изучение начальных групповых и командных взаимодействий:

		выходы на бросок, игра в защите, выбор позиции, ориентация в игровой ситуации.
Интегральная подготовка, в т.ч. Контрольные игры	12%	Применение всех видов подготовки в условиях игры. Проведение учебно-тренировочных и контрольных игр для закрепления навыков.
Инструкторская и судейская практика	0%	Обучение простейшим навыкам судейства, знакомство с жестами судьи, участие в судействе учебных матчей, ведение протоколов.
Контрольно-переводные испытания	2%	Оценка уровня освоения теоретических и практических знаний и умений. Итоговое тестирование, сдача нормативов и контрольная игра для перевода на следующий этап.
Всего	100%	

Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Теоретическая	2%	Углубление знаний по истории гандбола, правилам, тактике, технике, основам спортивного питания, самоконтроля и режима дня спортсмена. Ознакомление с требованиями к соревновательной деятельности.
Психологическая	1%	Развитие устойчивой мотивации, самодисциплины, уверенности в себе. Формирование командного духа, эмоциональной устойчивости, волевых качеств. Обучение управлению эмоциями и концентрацией в стрессовых ситуациях
Общая физическая подготовка	27%	Совершенствование физических качеств: выносливость, сила, скорость, координация. Проведение тренировок с усложненной структурой и нагрузками. Включение тестовых контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка	17%	Развитие физических качеств, важных для гандбола: прыгучесть, сила броска, скоростная выносливость. Работа с

		нагрузками, приближенными к соревновательным. Развитие реакций и игровых перемещений.
Техническая подготовка	25%	Закрепление и совершенствование ранее изученных элементов техники. Освоение более сложных элементов (броски в прыжке, ловля в движении, передачи на скорости). Индивидуальные задания по амплуа.
Тактическая подготовка	13%	Освоение начальных групповых и командных тактических действий. Разбор типовых игровых ситуаций в атаке и защите. Развитие способности к самостоятельному принятию решений на поле.
Интегральная подготовка, в т.ч. Контрольные игры	11%	Проведение учебных и контрольных игр с анализом. Развитие умения применять технико-тактические действия в условиях игры. Постепенное включение в участие в соревнованиях.
Инструкторская и судейская практика	0%	Помощь тренеру на занятиях с младшими группами. Знакомство с судейскими функциями и правилами оформления протоколов. Проведение и анализ учебных матчей.
Контрольно-переводные испытания	4%	Сдача теоретических и практических нормативов. Проведение контрольных игр с фиксацией индивидуального прогресса. Перевод в тренировочную группу при успешном освоении программы.
Всего	100%	

Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Теоретическая	2 %	Изучение основ построения тренировочного процесса. Углубление знаний о правилах игры, тактических схемах, роли амплуа. Основы спортивной медицины, самоконтроля, питания и восстановления.
Психологическая	2%	Развитие соревновательной устойчивости, уверенности в себе и ответственности. Формирование умения преодолевать неудачи, работать на результат.

		Поддержание мотивации на фоне возросших физических и игровых нагрузок.
Общая физическая подготовка	28%	Повышение уровня общей выносливости, силы и координации. Использование тренажеров, специальных комплексов на выносливость и быстроту. Включение беговых и прыжковых нагрузок средней и высокой интенсивности.
Специальная физическая подготовка	14%	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, имитирующих игровые действия. Повышение взрывной силы, реактивной скорости, устойчивости к нагрузке. Тренировки в условиях, приближенных к соревновательным.
Техническая подготовка	30%	Совершенствование техники передач, ловли, бросков, передвижений. Отработка элементов в усложненных условиях (скорость, сопротивление, усталость). Работа над игровыми действиями по амплуа.
Тактическая подготовка	12%	Изучение базовых командных схем (6:0, 5:1 и др.), переход из обороны в атаку. Анализ игровых ситуаций, взаимодействие 2–3 игроков, простые комбинации. Формирование игровой дисциплины, умения действовать по установке тренера.
Интегральная подготовка, в т.ч. Контрольные игры	12%	Применение техники и тактики в игровых условиях. Проведение тренировочных и учебно-контрольных игр. Разбор игр, анализ ошибок, видеопросмотры.
Инструкторская и судейская практика	0%	Ознакомление с функциями помощника тренера и судьи. Участие в организации и проведении игр, ведение протокола. Практическое судейство на учебных матчах.
Контрольно-переводные испытания	2%	Сдача нормативов по ОФП, СФП, технике и тактике. Теоретическое тестирование и игровая оценка. Перевод в следующий год

		подготовки при успешном выполнении требований.
Всего	100%	

Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Теоретическая	3%	Углубление знаний по тактике, физиологии, травматологии. Самоанализ тренировочного и соревновательного процесса. Подготовка к участию в соревнованиях, изучение роли капитана, лидера
Психологическая	2%	Формирование соревновательной устойчивости и лидерских качеств. Управление эмоциями в условиях давления. Поддержка мотивации на фоне регулярных нагрузок и соревнований.
Общая физическая подготовка	22%	Поддержание и развитие всех физических качеств. Целенаправленные тренировки по индивидуальным планам. Разнообразие нагрузок с учетом амплуа и игровой специфики.
Специальная физическая подготовка	16%	Моделирование игровых ситуаций с высокой интенсивностью. Специальные упражнения на быстроту, выносливость, прыжковую мощь. Повышенные объемы нагрузки.
Техническая подготовка	23%	Автоматизация и вариативность технических приемов. Повышение стабильности выполнения техники под нагрузкой и в игре. Индивидуальные задания по специализации (амплуа).
Тактическая подготовка	15%	Глубокое освоение командной и групповой тактики. Анализ игровых схем, разбор соперников. Тактические задания под конкретные игровые ситуации.
Интегральная подготовка, в т.ч. Контрольные игры	14%	Постоянное участие в контрольных и официальных играх. Совмещение всех видов подготовки в условиях матча. Анализ и самоанализ действий.
Инструкторская и судейская практика	2%	Судейство и ведение документации на соревнованиях младших возрастов. Проведение

		разминок и упражнений с младшими. Помощь тренеру на занятиях.
Контрольно-переводные испытания	3%	Сдача нормативов по всем видам подготовки. Оценка соревновательной деятельности. Перевод в группу спортивного совершенствования.
Всего	100%	

Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Теоретическая	3%	Глубокое понимание циклической структуры тренировочного процесса. Анализ ошибок на основе видео и протоколов игр. Изучение индивидуальной и командной тактики, тактических установок на игру. Знание правил соревнований, структуры судейства, баз физиологии.
Психологическая	2%	Развитие стрессоустойчивости в соревновательной среде. Формирование уверенности в себе и ответственности за результат. Подготовка к играм с высокими ставками (региональные и республиканские соревнования). Умение сохранять мотивацию при плотном графике.
Общая физическая подготовка	13%	Удержание высокого уровня физической формы. Включение упражнений на гибкость, мобильность, профилактику травм. Поддерживающие циклы между соревнованиями. Ввод элементов функционального тренинга.
Специальная физическая подготовка	15%	Усложнение физических упражнений, направленных на игровую выносливость. Индивидуальные планы по развитию слабых сторон (например, стартовая скорость, взрывная сила). Работа в условиях максимального темпа, близкого к игровому
Техническая подготовка	25%	Повышение стабильности и вариативности технических приемов. Работа над техникой бросков с сопротивлением, в

		движении, под давлением защиты. Индивидуализация работы в соответствии с амплуа игрока.
Тактическая подготовка	18%	Совершенствование командных взаимодействий и тактической гибкости. Участие в разборах игр, работа с видеоанализом. Отработка тактики под конкретного соперника, ситуационное мышление. Изучение тактики “специгров” и действий в неравных составах
Интегральная подготовка, в т.ч. Контрольные игры	18%	Участие в учебно-тренировочных сборах, играх и турнирах. Применение всех видов подготовки в условиях полной игровой нагрузки. Выработка игровых привычек и устойчивых командных связей. Построение микроциклов подготовки к конкретным матчам.
Инструкторская и судейская практика	3%	Наставничество над младшими группами. Организация и проведение товарищеских матчей, ведение документации. Участие в судействе на школьных, районных и учебных играх. Помощь в проведении тренировок.
Контрольно-переводные испытания	3%	Комплексная оценка физической, технической, тактической и психологической готовности. Показательные и зачетные игры. Рекомендации по переводу в группу спортивного совершенствования (ГСС).
Всего	100%	

Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Теоретическая	2%	Анализ индивидуальной и командной статистики. Изучение современных тактических моделей и тенденций в гандболе. Самостоятельное планирование микроциклов и ведение тренировочных дневников. Подготовка к роли лидера команды (капитан, координатор).
		Работа над игровым самоконтролем и эмоциональной устойчивостью. Развитие уверенности, концентрации,

Психологическая	2%	способности принимать решения в условиях давления. Индивидуальные цели, ответственность за результат команды. Повышение мотивации к профессиональному росту.
Общая физическая подготовка	10%	Поддержание и укрепление физической базы для соревновательной стабильности. Целенаправленные нагрузки по амплуа: сила, скорость, выносливость, ловкость. Акцент на восстановление, профилактику травм и коррекцию мышечного баланса.
Специальная физическая подготовка	14%	Работа в условиях, имитирующих максимальную игровую нагрузку. Развитие специфических качеств: скоростная выносливость, реакция, игровая мощь. Индивидуализация упражнений под стиль игрока и позицию
Техническая подготовка	23%	Совершенствование личной техники до уровня стабильного выполнения в стрессовых ситуациях. Работа в условиях сопротивления, усталости, прессинга. Максимальное использование технического арсенала в игровых эпизодах.
Тактическая подготовка	22%	Углубленное освоение схем и адаптация к тактике соперников. Принятие решений на площадке без подсказок тренера. Комбинированные задания: переключение между защитой и атакой, "чтение" игры. Подготовка к ролевому участию в командной тактике (лидер обороны, плеймейкер и др.).
Интегральная подготовка, в т.ч. Контрольные игры	21%	Участие в играх высокого уровня (региональные и республиканские соревнования). Применение всех элементов подготовки в условиях серьезной конкуренции. Подведение к пику формы на ключевые соревнования. Построение игровых связей с командой старшего возраста или основной сборной клуба.
		Проведение тренировок с младшими группами, выступление

Инструкторская и судейская практика	3%	в роли ассистента тренера. Организация и судейство соревнований школьного и клубного уровня. Проведение мастер-классов и методических разборов. Развитие лидерских и организаторских качеств.
Контрольно-переводные испытания	3%	Аттестация по всем видам подготовки. Итоговый экзамен (теория, практика, игровое задание). Подведение спортивных результатов. Рекомендация по переводу в группу спортивного совершенствования (ГСС).
Всего	100%	

Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Теоретическая	4%	Изучение современных методик подготовки. Тактический анализ матчей своей и чужих команд. Подготовка к переходу в профессиональный спорт.
Психологическая	3%	Работа с психологом, постановка личных целей. Устойчивость к стрессу, проигрышу, работе в условиях давления. Развитие лидерских и коммуникативных качеств.
Общая физическая подготовка	11%	Поддержка высокого уровня физической формы. Профилактика травм, гибкость, восстановительные практики. Контроль состояния и индивидуальные корректировки.
Специальная физическая подготовка	13%	Максимально приближенная к соревновательной нагрузка. Индивидуальные планы подготовки. Работа над пиковыми нагрузками.
Техническая подготовка	19%	Шлифовка индивидуальной техники. Повышение точности и стабильности. Специализация по позициям.
Тактическая подготовка	22%	Внедрение сложных тактических решений. Гибкость в изменении тактики по ходу игры. Командные взаимодействия высокого уровня.
Интегральная подготовка, в т.ч. Контрольные игры	22%	Полноценное участие в соревнованиях. Подготовка к важным матчам. Работа под соревновательное напряжение.

Инструкторская и судейская практика	3%	Активное участие в судействе и организации мероприятий. Обучение младших групп. Наставничество.
Контрольно-переводные испытания	3%	Подведение итогов этапа. Оценка потенциала для перевода в группу высшего спортивного мастерства.
Всего	100%	

Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Теоретическая	4%	Изучение современных методик подготовки. Тактический анализ матчей своей и чужих команд. Подготовка к переходу в профессиональный спорт.
Психологическая	3%	Работа с психологом, постановка личных целей. Устойчивость к стрессу, проигрышу, работе в условиях давления. Развитие лидерских и коммуникативных качеств.
Общая физическая подготовка	11%	Поддержка высокого уровня физической формы. Профилактика травм, гибкость, восстановительные практики. Контроль состояния и индивидуальные корректировки.
Специальная физическая подготовка	13%	Максимально приближенная к соревновательной нагрузка. Индивидуальные планы подготовки. Работа над пиковыми нагрузками.
Техническая подготовка	19%	Шлифовка индивидуальной техники. Повышение точности и стабильности. Специализация по позициям.
Тактическая подготовка	22%	Внедрение сложных тактических решений. Гибкость в изменении тактики по ходу игры. Командные взаимодействия высокого уровня.
Интегральная подготовка, в т.ч. Контрольные игры	22%	Полноценное участие в соревнованиях. Подготовка к важным матчам. Работа под соревновательное напряжение.
Инструкторская и судейская практика	3%	Активное участие в судействе и организации мероприятий. Обучение младших групп. Наставничество.

Контрольно-переводные испытания	3%	Подведение итогов этапа. Оценка потенциала для перевода в группу высшего спортивного мастерства.
Всего	100%	

Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Теоретическая	%	Углубленное изучение методики тренировок, периодизации, восстановления. Анализ собственных и командных действий через видео, статистику. Изучение принципов спортивной тактики высокого уровня. Знание соперников, подготовка к конкретным турнирам. Ведение индивидуального дневника спортсмена
Психологическая	%	Поддержание высокой мотивации в условиях соревновательного графика. Работа с личными и командными целями. Психологическая устойчивость к поражениям и давлению со стороны. Подготовка к просмотрам, переходу в профессиональные клубы.
Общая физическая подготовка	11%	Поддержание и корректировка физической формы в зависимости от соревновательного цикла. Индивидуальные комплексы на восстановление, мобильность, координацию. Работа над устранением слабых мест (по результатам тестов). Снижение травматизма и акцент на здоровье спортсмена.
Специальная физическая подготовка	13%	Силовая и скоростная подготовка под игровую нагрузку. Моделирование игровых ситуаций с максимальной интенсивностью. Работа на игровую выносливость, пиковую форму. Постоянный контроль тренировочных зон ЧСС и нагрузок
Техническая подготовка	18%	Индивидуальная работа над совершенствованием технических приемов. Развитие нестандартных решений и их устойчивое применение в игре. Вариативность и эффективность технических

		действий в высоком темпе. Поддержание и доработка амплуа-специализации.
Тактическая подготовка	23%	Освоение сложных тактических моделей (в том числе европейских систем). Игровая гибкость и адаптация в течение матча. Участие в разработке тактического плана на игру. Поддержка командных связей на уровне профессиональной команды.
Интегральная подготовка, в т.ч. Контрольные игры	21%	Регулярное участие в официальных матчах, турнирах, спаррингах. Построение индивидуального плана подготовки под каждый турнир. Игры против старших и сильнейших соперников. Самоанализ игровой деятельности и регулярная коррекция.
Инструкторская и судейская практика	3%	Участие в тренировках и обучении младших спортсменов. Самостоятельное проведение отдельных упражнений и разминок. Судейство и помощь в организации турниров, матчей, фестивалей. Формирование навыков наставничества и командного лидерства.
Контрольно-переводные испытания	3%	Комплексный зачет по всем видам подготовки. Аттестация на присвоение квалификационных разрядов (КМС, МС и т.д.). Оценка игрового уровня и результатов на соревнованиях. Подготовка к переходу в группу высшего спортивного мастерства (ГВСМ) или профессиональный клуб.
Всего	100%	

Группа высшего спортивного мастерства (весь период)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Теоретическая	3,2 %	Глубокий анализ тренировочного и игрового процесса. Самостоятельная работа по видеоразбору, анализ статистики. Подготовка к взрослому профессиональному спорту.
		Индивидуальная работа с психологом. Развитие

Психологическая	2 %	соревновательной зрелости. Подготовка к национальному и международному уровню.
Общая физическая подготовка	10,8%	Максимальная индивидуализация нагрузки. Сочетание тренировки, восстановления и самоподготовки. Работа на результат и сохранение формы в соревновательный период.
Специальная физическая подготовка	12,8%	Максимальная индивидуализация нагрузки. Сочетание тренировки, восстановления и самоподготовки. Работа на результат и сохранение формы в соревновательный период
Техническая подготовка	17,8%	Поддержание высокого технического уровня.
Тактическая подготовка	22,4%	Работа в сложных игровых схемах , адаптация под конкретного соперника. Участие в разработке тактических планов вместе с тренером.
Интегральная подготовка, в т.ч. Контрольные игры	21,2%	Постоянное участие в высокоуровневых соревнованиях. Подготовка к ключевым турнирам , контроль пиков формы. Игра на результат.
Инструкторская и судейская практика	3,0%	Наставничество, участие в тренировках младших. Судейство матчей различного уровня. Возможность выступать в роли помощника тренера.
Контрольно-переводные испытания	2,4%	Оценка готовности к профессиональной карьере. Аттестация, подтверждение статуса КМС, МС и др. Подведение итогов многолетней подготовки.
Всего	100%	

Для групп начальной подготовки

1.3.	Прыжок в длину с места	см	110	5 из 10	105	5 из 10	125	5 из 10	115	5 из 10
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Кол./ раз	Не менее	Не менее	Не менее	Не менее	Не менее	Не менее	Не менее	Не менее
			21	5 из 10	18	5 из 10	27	5 из 10	24	5 из 10
1.5.	Бег 20 м	сек	Не более	Не более	Не более	Не более	Не более	Не более	Не более	Не более
			6,5	5 из 10	6,7	5 из 10	6,2	5 из 10	6,1	5 из 10
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1.	Бег спиной вперед 10 м	Сек.	Не менее	Не менее	Не менее	Не менее	Не менее	Не менее	Не менее	Не менее
			3,5	5 из 10	4,0	5 Из 10	3,0	5 из 10	3,5	5 из 10
2.3.	Метание теннисного мяча		Не более	Не более	Не более	Не более	Не более	Не более	Не более	Не более
				5 из 10		5 из 10		5 из 10		5 из 10

Для учебно-тренировочных групп (УТГ 1-3 и свыше 3 лет обучения 9-15 лет)

№ п/п	Упражнени я	Единица измерения	Нормативы			Оценка	
			мальчики	Оценка	девочки		
	1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	сек.	Не более 6,2-5,7	5 из 10		Не более 6,4-5,8	5 из 10
1.2.	Челночный бег 3*10 м	сек.	Не более 10,8-10,0			Не более 10,9-10,5	
1.3.	Поднимани е туловища и з положения лежа на спине (за 1 мин)	кол,раз	Не менее 18-24	5 из 10		Не менее 15-20	5 из 10
1.4.	Прыжок в длину с места	См.	Не менее 135-150		5 из10		
1.5.	Кросс на 1000 м	мин,сек.	Не более 4,55-4,25	5 из 10			Не более 6,8-6,0
2. Нормативы специальной подготовки							
2.1.	Бег на 20 м с высокого	сек.	Не более	5 из 10		Не юолее	5 из 10

	старта с ведением мяча		4,7-4,1			4,9-4,2	
2.2.	Челночный бег 50 м с высокого старта (2*6+2*9+20)	сек.	Не более	5 из 10		Не более	5 из 10
			20,5-19,7			23,5-22,5	
2.3.	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 сек.	кол.,раз	Не менее	5 из 10		Не менее	5 из 10
			18-20			14-16	
2.4.	Исходное положение –стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень с расстояния 6 м (12 попыток)	кол./раз	Не менее	5 из 10		Не менее	5 из 10
			3-4			3-4	

Для групп спортивного совершенствования (ГСС 1 год обучения с 15 лет)

№ п/п	Упражнени я	Единица измерения	Норматив				
			мальчики	Оценка		девочки	Оценка
	1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	сек.	Не более	5 из 10		Не более	5 из 10
			4,9			6,1	
1.2.	Бег на 1000 м	мин,сек.	Не юолее	5 из 10		Не более	5 из 10
			4,15			5,40	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол.,раз	Не менее	5 из 10		Не менее	5 из 10
			20			15	
1.4.	Челночный бег 3*10 м	сек.	Не более	5 из 10		Не более	5 из 10
			9,0			9,8	
1.5.	Поднимани е туловища и з положения лежа на спине (за 1 мин)	кол.,раз	Не менее	5 из 10		Не менее	5 из 10
			30			25	
1.6.	Прыжок в длину с места	см.	Не менее	5 из 10		Не менее	5 из 10
			200			180	

2. Нормативы специальной подготовки							
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	сек.	Не более	5 из 10		Не более	5 из 10
			5,2			6,4	
2.2.	Челночный бег 100 м с высокого старта (2*6+2*9+2*20*2)	сек.	Не более	5 из 10		Не более	5 из 10
			29,0			31,0	
2.3.	Исходное положение –стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40*40 см с расстояния 6 м (12 попыток)	кол.,раз	Не менее	5 из 10		Не менее	5 из 10
			5			5	
2.4.	Передача мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 сек	кол.,раз	Не менее	5 из 10		Не менее	5 из 10
			20			17	
2.5.	Комплексное упражнение	сек	Не менее	5 из 10		Не менее	5 из 10
			12			13	

Для групп высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнени я	Единица измерения	Норматив				
			мальчики	Оценка		девочки	Оценка
			1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	сек.	Не более	5 из 10	Не более		5 из 10
			4,4		5,0		
1.2	Бег на 1000 м	мин,сек.	Не более	5 из 10	Не более		5 из 10
			-		9,50		
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол.раз	Не менее	5 из 10	Не менее		5 из 10
			42		16		
1.4	Челночный бег 3*10 м	Сек	Не более	5 из 10	Не более		5 из 10
			6,9		7,9		

1.5	Поднимани е туловища и з положения лежа на спине (за 1 мин)	кол.раз	Не менее	5 из 10	Не менее	5 из 10
			50		44	
1.6	Прыжок в длину с места	см	Не менее	5 из 10	Не менее	5 из 10
			230		185	
2. Нормативы специальной подготовки						
2.1.	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	сек.	Не более	5 из 10	Не более	5 из 10
			5,2		6,4	
2.2.	Челночный бег 100 м с высокого старта (2*6 +2*9+2*20* 2)	сек.	Не более	5 из 10	Не более	5 из 10
			29,0		31,0	
2.3.	Исходное положение —стоя , держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40 *40 см с расстояния 6 м (12 попыток)	кол.,раз	Не менее	5 из 10	Не менее	5 из 10
			5		5	
2.4.	Передача мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 сек .	кол.,раз	Не менее	5 из 10	Не менее	5 из 10
			20		17	
2.5.	Комплексно е упражнение ,	сек	Не менее	5 из 10	Не менее	5 из 10

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных, не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара, 2 штуки), комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (человек, учащийся, учебная группа и т.п.)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Баул (сетка) для мячей	штука	человек	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
2	Мяч гандбольный	штука	учебная группа	1	1	1	1	1	6 месяцев	1	6 месяцев	-	-
3	Мяч набивной (медицинбол)	штука	учебная группа	1	2	1	2	1	1	1	1	-	-
4	Хронометр (секундомер)	штука	человек	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<*>
5	Ворота для гандбола с сеткой	пара (2 штуки)	учебная группа	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-
6	Сетка заградительная	штука	учебная группа	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-
7	Табло электронное навесное	комплект	отделение	-	-	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
8	Табло электронное			-	-	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-

[illegible]

[illegible]

[illegible]

9	ина для вратаря	штука	человек	-	-	1	2	1	1	1	1	-	-
10	Наколеники	пара (2 штуки)	человек	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
11	Голеностопы	пара (2 штуки)	человек	-	-	1	1	1	6 месяцев	1	6 месяцев	-	-
12	Налокотники	пара (2 штуки)	человек	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
13	Напульсники	пара (2 штуки)	человек	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
14	Гетры	пара (2 штуки)	человек	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
15	Перчатки вратарские	пара (2 штуки)	человек	1	1	1	1	2	1	-	-	-	-
16	Компрессионная футболка под цвет формы	штука	человек	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
17	Компрессионные шорты под цвет формы	штука	человек	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
18	Бриджи	штука	человек	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
19	Тренировоч	штука		-	-	2	1	3		3		2	1

	ная футбо лка		челове к						6 месяц ев		6 месяц ев		
20	Трени ровоч ные шорты	штука	челове к	-	-	2	1	3	6 месяц ев	3	6 месяц ев	2	1
21	Трени ровоч ный джер сер	штука	челове к	-	-	2	1	3	6 месяц ев	3	6 месяц ев	2	1
22	Трени ровоч ные штаны	штука	челове к	-	-	2	1	3	6 месяц ев	3	6 месяц ев	2	1

Приложение 94
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по баскетболу

Сноска. Приказ дополнен приложением 94 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по баскетболу.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы ; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП-1	12-16	8	416
	НП-2	12-16	10	520
	УТГ-1	10-16	12	624
	УТГ-2	10-16	14	728
	УТГ-3	10-16	18	936
	УТГ св.3	10-16	20	1040
	СС-1	6-12	24	1248
	СС-2	6-12	26	1352
	СС св.2	6-12	28	1456
	ВСМ	5-8	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП,	Детский возраст 8-10 лет			
	Юношеский возраст 11-17 лет			
		Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена		

тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Молодежный возраст 18-23 года	к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	до 14 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ – 2	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ – 3	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		

школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ св. 3	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администрацией организаций на текущий тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	СС – 1	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
	СС – 2	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
	СС св. 2	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
	ВСМ	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
	Клубы/секции	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Детский возраст 8-10 лет	до 18 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
	Юношеский возраст 11-17 лет	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
	Молодежный возраст 18-23 года	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и						

общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Тип организации	Этап подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	1	1	3	0	0
	УТГ – 1	1	2	4	4	1	6
	УТГ – 2	1	3	4	4	3	6
	УТГ – 3	3	5	4	4	3	6
	УТГ св.3	3	7	4	4	3	7
	СС – 1	7	8	4	4	7	8
	СС – 2	7	8	4	4	7	8
	СС св.2	7	8	4	4	7	8
	ВСМ	7	9	4	4	7	9
	Клубы секции /	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организации, осуществляющие							

подготовку национальн ых и штатных национальн ых команд Р К , организаци и , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)		
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован и я по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

физической культуры и спорта		

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

Виды соревнований	Обеспечение медалями (на 1 старт)							
	Детский возраст		Юношеский возраст		Юниорский возраст		Молодежный возраст	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	1	45	1	45	-	-	1	45
Республиканские турниры	1	45	2	90	-	-	2	90
Официальные областные соревнования	1	45	1	45	-	-	1	45
Официальные республиканские соревнования	1	45	3	135	-	-	3	135
Международные соревнования	-		2	90	-	-	2	90

Женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями (на 1 старт)							
	Детский возраст		Юношеский возраст		Юниорский возраст		Молодежный возраст	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	1	45	1	45	-	-	1	45
Республиканские турниры	1	45	2	90	-	-	2	90
Официальные								

областные соревнования	1	45	1	45	-	-	1	45
Официальные республиканские соревнования	1	45	3	135	-	-	3	135
Международные соревнования	-		2	90	-	-	2	90

ПРИМЕЧАНИЕ: Разыгрываемые комплекты и количество медалей на Официальных соревнованиях должно соответствовать комплектам и количеству медалей разыгрываемых на чемпионатах мира по возрастам (по виду спорта, дисциплинам).

Официальные соревнования – Чемпионат области, Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	6	3	1	1	
Областные турниры	6	3	3	2	1
Республикански е турниры	6	6	4	4	4
Официальные областные соревнования	6	6	3	2	2
Официальные республикански е соревнования	6	6	4	4	4

Официальные областные соревнования – Чемпионат области, областные спартакиады и молодежные игры

Официальные республиканские соревнования – Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая	35	ОФП: Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости и ловкости. Упражнения типа "полоса препятствий". Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и общей выносливости. Подвижные игры. Бег. Эстафеты. Ходьба. СФП: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.
Техническая	42	Отработка базовых движений с мячом. Техника: Прыжки (толчком с двух ног; с одной ноги). Повороты (вперед, назад). Ловля мяча (на месте). Передача мяча двумя руками (сверху; от плеча; от груди; снизу; с места). Ведение мяча (с высоким отскоком; с низким отскоком; со зрительным контролем; без зрительного контроля). Броски в корзину.
Тактическая	15	Тактика нападения: Выход для получения мяча; для отвлечения мяча. Атака корзины. "Передай мяч и выходи". Тактика защиты: Противодействие получению мяча; выходу на свободное место; розыгрышу мяча; атаке корзины.
Теоретическая	5	Режим дня. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Гигиенические требования к занимающимся. Профилактика травматизма в спорте. Состояние и развитие баскетбола в Казахстане и мире. Спортивные соревнования.

		Физические качества и физическая подготовка.
Психологическая	3	Психологическая подготовка: Направлена на развитие самоконтроля, уверенности в своих силах и способности справляться с волнением и стрессом в соревновательной обстановке.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	34	ОФП: Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости и ловкости. Упражнения типа "полоса препятствий". Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и общей выносливости. Подвижные игры. Бег. Эстафеты. Ходьба СФП: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.
Техническая	43	Отработка базовых движений (финты и дриблинг с мячом). Техника: Прыжки (толчком с двух ног; с одной ноги). Повороты (вперед, назад). Ловля мяча (на месте). Передача мяча двумя руками (сверху; от плеча; от груди; снизу; с места; в движении; в прыжке; встречные). Передача мяча одной рукой (сверху; от головы; от плеча; сбоку; снизу; с места; в движении). Ведение мяча (с высоким отскоком; с низким отскоком; со зрительным контролем; без зрительного контроля; на месте; по прямой; зигзагом). Броски в корзину.

Тактическая	15	Индивидуальная тактика. Тактика нападения: Выход для получения мяча; для отвлечения мяча. Атака корзины. "Передай мяч и выходи". Наведение. Пересечение. Тактика защиты: Противодействие получению мяча; выходу на свободное место; розыгрышу мяча ; атаке корзины; подстраховка; система личной защиты.
Теоретическая	5	Планирование и контроль подготовки. Правила по минибаскетболу. Установка на игру и разбор результатов. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Гигиенические требования к занимающимся. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Профилактика травматизма в спорте. Состояние и развитие баскетбола в Казахстане и мире. Спортивные соревнования. Физические качества и физическая подготовка.
Психологическая	3	Психологическая подготовка: Направлена на развитие самоконтроля, уверенности в своих силах и способности справляться с волнением и стрессом в соревновательной обстановке.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	32	ОФП: Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц . Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости и ловкости. Упражнения типа "полоса препятствий". Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

		Подвижные игры. Бег. Эстафеты. Ходьба. СФП: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.
Техническая	43	Отработка базовых движений (финты, дриблинг). Взаимодействие между собой. Техника: Остановка (прыжком; двумя шагами). Ловля мяча (двумя руками; одной рукой). Передача мяча (с двумя руками; одной рукой). Ведение мяча. Обводка соперника. Броски в корзину.
Тактическая	15	Разбор комбинации защита и нападения. Тактика нападения: Розыгрыш мяча. Атака корзины. "Передай мяч и выходи". Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Скрестный выход. Система быстрого прорыва. Тактика защиты: Противодействие : розыгрышу мяча; атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча. Система личной защиты.
Теоретическая	5	Правила по баскетболу. Планирование и контроль подготовки. Установка на игру и разбор результатов. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Гигиенические требования к занимающимся. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Профилактика травматизма в спорте. Состояние и развитие баскетбола в Казахстане и мире. Спортивные соревнования. Физические качества и физическая подготовка.
		Психологическая подготовка: Направлена на развитие самоконтроля, уверенности в

Психологическая	3	своих силах и способности справляться с волнением и стрессом в соревновательной обстановке.
Инструкторская и судейская Практика	2	Ознакомление с организацией тренировочного процесса, участием в соревнованиях в качестве помощника тренера или судьи, а также анализом выступлений.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	35	ОФП: Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости и ловкости. Упражнения типа "полоса препятствий". Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и общей выносливости. Подвижные игры. Бег. Эстафеты. Ходьба. СФП: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.
Техническая	40	Отработка базовых движений (финты и дриблинг). Взаимодействие между собой. Техника: Ловля мяча (двумя руками; одной рукой). Передача мяча (с двумя руками; одной рукой). Введение мяча. Обводка соперника. Броски в корзину.
Тактическая	15	Разбор комбинации защита и нападения. Тактика нападения: Розыгрыш мяча. Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Наведение на двух игроков. Тактика защиты: Против тройки. Против малой восьмерки. Против скрестного выход. Против

		сдвоенного заслона. Игра в: большинство; в меньшинстве.
Теоретическая	5	Правила по баскетболу. Планирование и контроль подготовки. Установка на игру и разбор результатов. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Гигиенические требования к занимающимся. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Профилактика травматизма в спорте. Состояние и развитие баскетбола в Казахстане и мире. Спортивные соревнования. Физические качества и физическая подготовка.
Психологическая	3	Психологическая подготовка: Направлена на развитие самоконтроля, уверенности в своих силах и способности справляться с волнением и стрессом в соревновательной обстановке.
Инструкторская и судейская Практика	2	Ознакомление с организацией тренировочного процесса, участием в соревнованиях в качестве помощника тренера или судьи, а также анализом выступлений.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	37	ОФП: Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости и ловкости. Упражнения типа "полоса препятствий". Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и общей выносливости. Подвижные игры. Бег. Эстафеты. Ходьба. СФП: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития качеств,

		необходимых для выполнения броска. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.
Техническая	35	Отработка базовых движений (финты, пасы и дриблинг). Техника : Ловля мяча (двумя руками; одной рукой). Передача мяча (с двумя руками; одной рукой). Ведение мяча. Обводка соперника. Броски в корзину.
Тактическая	18	Разбор комбинации защита и нападения. Тактика нападения: Атака корзины. Заслон. Наведение . Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Наведение на двух игроков. Система нападения через центрального/без центрального. Тактика защиты: Против тройки. Против малой восьмерки. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона. Игра в: большинстве; в меньшинстве. Система личного прессинга. Система личной/зонной защиты.
Теоретическая	5	Официальные правила по ФИБА. Планирование и контроль подготовки. Установка на игру и разбор результатов. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Гигиенические требования к занимающимся. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Профилактика травматизма в спорте. Состояние и развитие баскетбола в Казахстане и мире. Спортивные соревнования. Физические качества и физическая подготовка.
Психологическая	3	Психологическая подготовка: Направлена на развитие самоконтроля, уверенности в своих силах и способности справляться с волнением и стрессом в соревновательной обстановке.

Инструкторская и судейская Практика	2	Ознакомление с организацией тренировочного процесса, участием в соревнованиях в качестве помощника тренера или судьи, а также анализом выступлений.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	35	ОФП: Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости и ловкости. Упражнения типа "полоса препятствий". Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и общей выносливости. Подвижные игры. Бег. Эстафеты. Ходьба. СФП: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.
Техническая	35	Отработка базовых движений (финты, пасы и дриблинг). Техника : Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Передача мяча двумя руками (сопровождающие). Передача мяча одной рукой (ы прыжке; встречные; поступательные; на одном уровне). Ведение мяча без зрительного контроля. Броски в корзину.
Тактическая	20	Разбор комбинации защита и нападения. Тактика нападения: Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Тактика защиты: Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Групповой отбор

		мяча. Система личного/зонного прессинга.
Теоретическая	5	Официальные правила по ФИБА. Планирование и контроль подготовки. Установка на игру и разбор результатов. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Гигиенические требования к занимающимся. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Профилактика травматизма в спорте. Состояние и развитие баскетбола в Казахстане и мире. Спортивные соревнования. Физические качества и физическая подготовка.
Психологическая	3	Психологическая подготовка, развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская Практика	2	Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	35	ОФП: Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц . Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости и ловкости. Упражнения типа "полоса препятствий". Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и общей выносливости. Подвижные игры. Бег. Эстафеты. Ходьба . СФП: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

		Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.
Техническая	33	Отработка базовых движений (финты, пасы и дриблинг). Техника : Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Ведение мяча без зрительного контроля. Обводка соперника с изменением высоты отскока/направления/скорости. Броски в корзину.
Тактическая	22	Разбор комбинации защита и нападения. Тактика нападения: Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Тактика защиты: Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча. Система личного/зонного прессинга.
Теоретическая	5	Официальные правила по ФИБА. Планирование и контроль подготовки. Установка на игру и разбор результатов. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Гигиенические требования к занимающимся. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Профилактика травматизма в спорте. Состояние и развитие баскетбола в Казахстане и мире. Спортивные соревнования. Физические качества и физическая подготовка.
Психологическая	3	Психологическая подготовка, направлена на развитие самоконтроля, уверенности в своих силах и способности справляться с волнением и

		стрессом в соревновательной обстановке.
Инструкторская и судейская Практика	2	Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	34	ОФП: Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц . Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости и ловкости. Упражнения типа "полоса препятствий". Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и общей выносливости. Подвижные игры. Бег. Эстафеты. Ходьба . СФП: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.
Техническая	35	Отработка базовых движений (финты, пасы и дриблинг). Техника : Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Ведение мяча без зрительного контроля. Обводка соперника с изменением высоты отскока/ направления/скорости. Броски в корзину.
Тактическая	22	Разбор комбинации защита и нападения. Тактика нападения: Атака корзины. Заслон. Наведение . Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва.

		Тактика защиты: Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча. Система личного/зонного прессинга.
Теоретическая	5	Официальные правила по ФИБА. Планирование и контроль подготовки. Установка на игру и разбор результатов. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Гигиенические требования к занимающимся. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Профилактика травматизма в спорте. Состояние и развитие баскетбола в Казахстане и мире. Спортивные соревнования. Физические качества и физическая подготовка.
Психологическая	3	Психологическая подготовка, направлена на развитие самоконтроля, уверенности в своих силах и способности справляться с волнением и стрессом в соревновательной обстановке.
Инструкторская и судейская Практика	2	Участие в соревнованиях в качестве помощника тренера или судьи, а также анализ выступлений.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	34	ОФП: Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц . Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости и ловкости. Упражнения типа "полоса препятствий". Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и общей выносливости. Подвижные игры. Бег. Эстафеты. Ходьба . СФП: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

		Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.
Техническая	33	Отработка базовых движений (финты, пасы и дриблинг). Техника : Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Ведение мяча без зрительного контроля. Обводка соперника с изменением высоты отскока/направления/скорости. Броски в корзину.
Тактическая	23	Разбор комбинации защита и нападения. Тактика нападения: Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Тактика защиты: Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча. Система личного/зонного прессинга.
Теоретическая	5	Официальные правила по ФИБА. Планирование и контроль подготовки. Установка на игру и разбор результатов. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Гигиенические требования к занимающимся. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Профилактика травматизма в спорте. Состояние и развитие баскетбола в Казахстане и мире. Спортивные соревнования. Физические качества и физическая подготовка.
Психологическая	3	Психологическая подготовка, направлена на развитие самоконтроля, уверенности в своих силах и способности справляться с волнением и

		стрессом в соревновательной обстановке.
Инструкторская и судейская Практика	2	Участие в соревнованиях в качестве помощника тренера или судьи, а также анализ выступлений.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	33	ОФП: Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости и ловкости. Упражнения типа "полоса препятствий". Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и общей выносливости. Подвижные игры. Бег. Эстафеты. Ходьба СФП: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.
Техническая	34	Отработка базовых движений до автоматизма. Техника: Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Ведение мяча без зрительного контроля. Обводка соперника с изменением высоты отскока/направления/скорости. Броски в корзину.
Тактическая	23	Разбор комбинации: ранняя защита и нападения. Тактика нападения: Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Тактика защиты: Противодействие атаке корзины. Подстраховка.

		Переключение. Групповой отбор мяча. Система личного/зонного прессинга.
Теоретическая	5	Официальные правила по ФИБА. Планирование и контроль подготовки. Установка на игру и разбор результатов. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Гигиенические требования к занимающимся. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Профилактика травматизма в спорте. Состояние и развитие баскетбола в Казахстане и мире. Спортивные соревнования. Физические качества и физическая подготовка.
Психологическая	3	Психологическая подготовка, развитие самоконтроля, уверенности в своих силах и способности справляться с волнением и стрессом в соревновательной обстановке, с целью повышения устойчивости к психологическим нагрузкам.
Инструкторская и судейская Практика	2	Участие в соревнованиях в качестве помощника тренера или судьи, а также проведение анализа выступлений, с целью формирования навыков преподавания и судейства.
Всего	100 %	

Для групп начальной подготовки

2.1.	Вис на перекладине на двух руках	секунды	30,0	10	25,0	10	35,0		30,0	

Для групп учебно-тренировочных

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			мальчики	Оценка	девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки (УТГ)						
1.1.	бег 30м	секунды	5,3-5,0	10	5,5-5,3	10
1.2	прыжок в верх	см	35-40	10	30-35	10
2. Нормативы специальной подготовки (УТГ)						
2.1	штрафные броски	%	45-65	10	40-60	10

Для групп спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица измерен ия	ГСС				ВСМ			
			юноши	Оценка*	девушки	Оценка	юноши	Оценка	девушки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки										
1.1.	Бег на 30 м	секунды	4,5-4,0	10	4,8-4,5	10	4,5-4,0	10	4,8-4,5	10
			4,7-4,6	5	5,1-4,9	5	4,7-4,6	5	5,1-4,9	5
			5,0-4,8	0	5,4-5,25	0	5,0-4,8	0	5,4-5,2	00
2. Нормативы специальной подготовки										
	Упражнения	Единица измерен ия	Юноши		Оценка	Девушки		Оценка		
2.1	штрафные броски	%	70-80		10	60-65		10		

Примечание: Спортсмен набравший менее 15 баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап, после 3х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки)) ,	Единицы обеспечения (человек , учащийся, учебная группа)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
				Количество	Срок экспл	Количество	Срок экспл	Количество	Срок экспл	Количество	Срок экспл	Количество	Срок экспл

		комплект и т.п.)	а и т.п.)		уатац ии (лет)		уатац ии (лет)		уатац ии (лет)		уатац ии (лет)		уатац ии (лет)
	Подраздел 7. Баскетбол												
1	Ботинки баскетбольные (специальные)	пара (2 штуки)	человек	1	1	2	1	2	1	4	1	1	1
2	Ботинки баскетбольные (специальные) тренировочные	пара (2 штуки)	человек	1	1	2	1	2	1	4	1	1	1
3	Форматренировочная (разных цветов)	комплект	человек	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1
4	Форматигровая (разных цветов)	комплект	человек	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-
5	Лосины короткие (разных цветов)	штука	человек	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1
6		пара (2		1	2	2	1	2	1	2	1	-	-

	Накол енник и	штуки)	челове к										
7	Голен остоп ы	пара (2 штуки)	челове к	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-
8	Напул ьник	пара (2 штуки)	челове к	-	-	-	-	2	1	2	1	-	-
9	Нагру дный номер	компл ект	челове к	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-
10	Тейпы	катуш ка	челове к	-	-	15	1	30	1	50	1	-	-
11	Подте йпник и	катуш ка	челове к	-	-	15	1	30	1	50	1	-	-

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки), комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (человек, учащийся, учебная группа и т.п.)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
	Подраздел 7. Баскетбол												
1	Мяч баскетбольный тренировочный	штука	человек	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
2	Мяч баскетбольный игровой	штука	человек	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-

[illegible]

13	Коляска для мячей	штука	учебная группа	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
14	Табло электронное навесное	комплект	отделение	-	-	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
15	Табло электронное настольное	комплект	отделение	-	-	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
16	Аудиоаппаратура для диктора	комплект	отделение	-	-	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
17	Стрелка (для секретаря)	штука	отделение	-	-	1	2	1	2	1	2	-	-
18	Табло 2 4 секунд	комплект	отделение	-	-	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-

Приложение 95
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по конному спорту

Сноска. Приказ дополнен приложением 95 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по конному спорту.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (с портивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	10	8	416
	НП – 2	8	10	520
	УТГ – 1	8	12	624
	УТГ – 2	8	14	728
	УТГ – 3	6	18	936
	УТГ св. 3	6	20	1040
	СС – 1	5	24	1248
	СС – 2	4	26	1352
	СС св. 2	4	28	1456
	ВСМ	3	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		

Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Юношеский возраст 14-18 лет	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов
	Юниорский возраст 16-21 лет	
	Молодежный возраст 21-25 лет	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международн ы м соревнования м	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановите ль н ы е мероприятия	Мероприятия д л я комплексного медицинского обследования	примечание
	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	

Организации, в которых осуществляет учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ – 1	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администрацией организаций на текущий тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	УТГ – 2	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ – 3	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ св. 3	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
	СС – 1	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
	СС – 2	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
	СС св. 2	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
	ВСМ	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
	Клубы/секции	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Юношеский возраст 14-18 лет	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
	Юниорский возраст 16-21 лет	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
	Молодежный возраст 21-25 лет	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикл						

адным и служебно-при кладным видам спорта, ведомственны е спортивные общества и общественны е объединения, центры физической культуры, осуществляю щие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с портивные школы, интернаты, школы высшего спортивног о мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	3	4	2	5	2	2
	УТГ – 2	5	4	2	5	3	3
	УТГ – 3	5	4	1	5	3	4
	УТГ св. 3	3	4	1	5	3	4
	СС – 1	3	5	1	5	3	5
	СС – 2	4	5	1	5	4	5
	СС св. 2	4	5	1	5	4	5
	ВСМ	5	5	1	5	5	5
	Клубы секции	/ В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					

Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

В и д ы соревнований	Обеспечение медалями					
	Мальчики (не старше 11 лет)		Мальчики (не старше 13 лет)		Кадеты (не старше 15 лет)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	2 (л+п)	12	2	12	2	12
Республиканские турниры	2 (л+п)	12	2	12	2	12
Официальные областные соревнования	8	32	8	32	8	32
Официальные республиканские соревнования	8	32	8	32	8	32
Международные соревнования	8	32	8	32	8	32

Продолжение таблицы

Обеспечение медалями							
Юноши (не старше 18 лет)		Молодежь (не старше 21 года)		Взрослые (22 года и старше)		Ветераны (40 лет и старше)	
Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
2	12	2	12	2	12	5 (5 в/к)	20
2	12	2	12	2	12	5	20
8	32	8	32	8	32	5	20
8	32	8	32	8	32	5	20

8	32	8	32	8	32	5	20

Женщины

В и д ы соревнований	Обеспечение медалями					
	Девочки (не старше 11 лет)		Девочки (не старше 13 лет)		Кадеты (не старше 15 лет)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	2 (л+п)	12	2	12	2	12
Республиканс кие турниры	2 (л+п)	12	2	12	2	12
Официальные областные соревнования	8	32	8	32	8	32
Официальные республиканс к и е соревнования	8	32	8	32	8	32
Международн ы е соревнования	8	32	8	32	8	32

Продолжение таблицы

Обеспечение медалями							
Девушки (не старше 18 лет)		Молодежь (не старше 21 года)		Взрослые (22 года и старше)		Ветераны (35 лет и старше)	
Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
2	12	2	12	2	12	5 (5 в/к)	20
2	12	2	12	2	12	5	20
8	32	8	32	8	32	5	20
8	32	8	32	8	32	5	20
8	32	8	32	8	32	5	20

Примечание: Разыгрываемые комплекты и количество медалей на Официальных соревнованиях должно соответствовать комплектам и количеству медалей, разыгрываемых на чемпионатах мира по возрастам (по виду спорта, дисциплинам).

Официальные соревнования – Чемпионат области, Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории

Районные турниры	15	15	5	5	5
Областные турниры	15	15	5	5	5
Республиканские турниры	10	10	5	5	-
Официальные областные соревнования	10	10	5	5	-
Официальные республиканские соревнования	15	15	5	5	5

Официальные областные соревнования – Чемпионат области, областные спартакиады и молодежные игры

Официальные республиканские соревнования – Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:	45	ОФП: укрепление здоровья, разностороннее развитие. Повышение работоспособности и развитие качеств: Строевые упражнения (построение, повороты, ходьба и др.); Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса (гантели, набивные мячи, лазание, метание и др.); для развития мышц туловища (наклоны, круговые движения туловища и др.); для развития мышц нижних конечностей (приседания, выпады, подскоки и др.); Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, гимнастические палки и др.); Упражнения из других видов спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, акробатика, подвижные игры).
ОФП	33	
СФП	12	
		СФП: Упражнения на развитие физических качеств – координации, ловкости, пассивной /активной гибкости, силы, быстроты, равновесия и выносливости

Техническая	40	Освоение элементарных упражнений, изучение техники простейших: разучивание исходных для прыжков основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма, положение руки по отношению к туловищу, положение ног, кисти, предплечья, плеча.
Тактическая	10	Простейшие комбинации, элементарная техника.
Теоретическая	5	Физическая культура и спорт в Казахстане. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Теоретические основы выполнения технических элементов.
Психологическая	-	-
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	40	ОФП: укрепление здоровья, разностороннее развитие.
ОФП	28	Повышение работоспособности и развитие качеств: Строевые упражнения (построение, повороты, ходьба и др.); Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса (гантели, набивные мячи, лазание, метание и др.); для развития мышц туловища (наклоны, круговые движения туловища и др.); для развития мышц нижних конечностей (приседания, выпады, подскоки и др.); Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, гимнастические палки и др.); Упражнения из других видов спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, акробатика, подвижные игры).
	12	СФП: Упражнения на развитие физических качеств – координации, ловкости, пассивной /активной гибкости, силы,

СФП		быстроты, равновесии и выносливости
Техническая	45	Закрепление техники основных элементов. Точность и стабильность.
Тактическая	10	Простейшие комбинации, элементарная техника.
Теоретическая	4	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Воспитание нравственных качеств спортсмена. Техника игры и техническая подготовка.
Психологическая	1	Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, нормирование установки на тренировочную деятельность.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	35	ОФП: укрепление здоровья, разностороннее развитие.
ОФП	24	Повышение работоспособности и развитие качеств: Строевые упражнения (построение, повороты, ходьба и др.); Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса (гантели, набивные мячи, лазание, метание и др.); для развития мышц туловища (наклоны, круговые движения туловища и др.); для развития мышц нижних конечностей (приседания, выпады, подскоки и др.); Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, гимнастические палки и др.); Упражнения из других видов спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, акробатика, подвижные игры).
СФП	11	СФП: Упражнения на развитие физических качеств – координации, ловкости, пассивной /активной гибкости, силы, быстроты, равновесии и выносливости

Техническая	45	Совершенствование техники падения
Тактическая	11	Выполнение на точность и стабильность. Основная техника езды - изучение простых перемен направления и перестроения
Теоретическая	5	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований.
Психологическая	3	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач.
Инструкторская и судейская Практика	1	Овладение терминологией конного спорта и применение ее на занятиях.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	34	ОФП: укрепление здоровья, разностороннее развитие. Повышение работоспособности и развитие качеств: Строевые упражнения (построение, повороты, ходьба и др.); Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса (гантели, набивные мячи, лазание, метание и др.); для развития мышц туловища (наклоны, круговые движения туловища и др.); для развития мышц нижних конечностей (приседания, выпады, подскоки и др.); Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, гимнастические палки и др.); Упражнения из других видов спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, акробатика, подвижные игры).
ОФП	22	
СФП	12	
		СФП: Упражнения на развитие физических качеств – координации, ловкости, пассивной /активной гибкости, силы, быстроты, равновесия и выносливости

Техническая	43	Совершенствование технических элементов, контратакующие. Совершенствование различных схем движения по маршруту.
Тактическая	12	Совершенствование различных тактических комбинаций. Формирование индивидуальной посадки.
Теоретическая	5	Основные тенденции развития конного спорта в Казахстане и мире. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки. Роль физической и специальной подготовки спортсмена.
Психологическая	5	Обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях
Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков и умений по организации учебно-тренировочного занятия, (построение группы, подача основных команд на месте и в движении). Совершенствование умений для проведения разминки в группе. Участие в судействе городских соревнований в роли судьи.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	30	ОФП: укрепление здоровья, разностороннее развитие. Повышение работоспособности и развитие качеств: Строевые упражнения (построение, повороты, ходьба и др.); Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса (гантели, набивные мячи, лазание, метание и др.); для развития мышц туловища (наклоны, круговые движения туловища и др.); для развития мышц нижних конечностей (приседания, выпады, подскоки и др.); Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, гимнастические палки и др.);
ОФП	20	
	10	

СФП		Упражнения из других видов спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, акробатика, подвижные игры). СФП: Упражнения на развитие физических качеств – координации, ловкости, пассивной /активной гибкости, силы, быстроты, равновесия и выносливости
Техническая	43	Совершенствование технических элементов выездки, борьба со скованностью, тренировка без стремян в смене.
Тактическая	15	Совершенствование тактических комбинаций. Развитие тактического мышления.
Теоретическая	6	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Основы тактики и тактическая подготовка.
Психологическая	5	Закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
Инструкторская и судейская Практика	1	Определение и исправление ошибок в выполнении техники приема у товарища по группе. Развитие организационных способностей, для проведения индивидуальной работы с младшими товарищами по совершенствованию техники. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, судьи-счетчика.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	30	ОФП: укрепление здоровья, разностороннее развитие.
ОФП	19	Повышение работоспособности и развитие качеств: Строевые упражнения (построение, повороты, ходьба и др.); Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса (гантели, набивные мячи, лазание, метание

СФП	11	и др.); для развития мышц туловища (наклоны, круговые движения туловища и др.); для развития мышц нижних конечностей (приседания, выпады, подскоки и др.); Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, гимнастические палки и др.); Упражнения из других видов спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, акробатика, подвижные игры). СФП: Упражнения на развитие физических качеств – координации, ловкости, пассивной /активной гибкости, силы, быстроты, равновесия и выносливости
Техническая	41	Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей езды.
Тактическая	17	Совершенствование тактических комбинаций. Моделирование соревновательных ситуаций.
Теоретическая	6	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Техничко-тактическая подготовка.
Психологическая	5	Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.
Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков по руководству командой на соревнованиях. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения)		

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	ОФП: укрепление здоровья, разностороннее развитие. Повышение работоспособности и развитие качеств: Строевые упражнения (построение, повороты, ходьба и др.); Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса (гантели, набивные мячи, лазание, метание и др.); для развития мышц туловища (наклоны, круговые движения туловища и др.); для развития мышц нижних конечностей (приседания, выпады, подскоки и др.); Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, гимнастические палки и др.); Упражнения из других видов спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, акробатика, подвижные игры).
ОФП	12	
СФП	12	СФП: Упражнения на развитие физических качеств – координации, ловкости, пассивной /активной гибкости, силы, быстроты, равновесия и выносливости
Техническая	42	Работа над повышением точности, стабильности. Расширение зон вариативности прохождения маршрута
Тактическая	22	Составление планов разных стилей манежной езды
Теоретическая	6	Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор, разработка тактических комбинаций. Разбор результатов.
Психологическая	5	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
		Умение самостоятельно составлять план тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Проведение анализа

Инструкторская и судейская Практика	1	тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	ОФП: укрепление здоровья, разностороннее развитие.
ОФП	10	Повышение работоспособности и развитие качеств: Строевые упражнения (построение, повороты, ходьба и др.); Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса (гантели, набивные мячи, лазание, метание и др.); для развития мышц туловища (наклоны, круговые движения туловища и др.); для развития мышц нижних конечностей (приседания, выпады, подскоки и др.); Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, гимнастические палки и др.); Упражнения из других видов спорта (легкая атлетика, лыжный спорта, акробатика, подвижные игры).
СФП	14	Рост доли специальной подготовки. СФП: Упражнения на развитие физических качеств – координации, ловкости, пассивной /активной гибкости, силы, быстроты, равновесия и выносливости
Техническая	38	Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений.
Тактическая	26	Тренировочные игры на счет, с выполнением тактических установок тренера.

Теоретическая	6	Общая и специальная психологическая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Тактический разбор, разработка тактических комбинаций. Установка и разбор результатов тренировки.
Психологическая	5	Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.
Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	22	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы. Рост доли специальной физической подготовки. ОФП: укрепление здоровья, разностороннее развитие. Повышение работоспособности и развитие качеств: Строевые упражнения (построение, повороты, ходьба и др.); Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса (гантели, набивные мячи, лазание, метание и др.); для развития мышц туловища (наклоны, круговые движения туловища и др.); для развития мышц нижних конечностей (приседания, выпады, подскоки и др.); Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, гимнастические палки и др.); Упражнения из других видов спорта (легкая атлетика, лыжный
ОФП	9	
	13	

СФП		спорта, акробатика, подвижные игры). СФП: Упражнения на развитие физических качеств – координации, ловкости, пассивной /активной гибкости, силы, быстроты, равновесия и выносливости
Техническая	32	Совершенствование арсенала технических приемов.
Тактическая	32	Составление тактических планов.
Теоретическая	7	Общая и специальная психологическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Тактический разбор прохождения маршрута.
Психологическая	6	Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов
Инструкторская и судейская Практика	1	Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	20	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки, как базы для совершенствования. ОФП: укрепление здоровья, разностороннее развитие. Повышение работоспособности и развитие качеств: Строевые упражнения (построение, повороты, ходьба и др.); Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса (гантели, набивные мячи, лазание, метание и др.); для развития мышц туловища (наклоны, круговые
ОФП	8	

СФП	12	движения туловища и др.); для развития мышц нижних конечностей (приседания, выпады, подскоки и др.); Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, гимнастические палки и др.); Упражнения из других видов спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, акробатика, подвижные игры). СФП: Упражнения на развитие физических качеств – координации, ловкости, пассивной /активной гибкости, силы, быстроты, равновесия и выносливости
Техническая	32	Развитие индивидуального стиля по схеме езды. Совершенствование комбинаций по прохождению маршрута.
Тактическая	34	Составление тактических планов соревнований с конкретными противниками разных стилей. Разработка индивидуальных тактических планов к конкретным соперникам, разбор и подготовка тактической стратегии.
Теоретическая	7	Основные тенденции развития конного спорта в Казахстане и мире. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор, разработка тактических комбинаций. Установка и разбор результатов соревнований.
Психологическая	6	Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать.
Инструкторская и судейская Практика	1	Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами. Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и приемов. Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований

		. Судейство командных, личных соревнований.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

МАЛЬЧИКИ

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	Юношеский возраст 14-18 лет				
		0-10	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	2	3				
Бег на 30 м.	0-10	6,2	6,0	5,8	5,8	5,5
Прыжки в длину с места	0-10	1,05	1,10	1,15	1,30	1,50
Отжимание от пола	0-10	10	12	14	16	18
Подтягивание н а перекладине	0-10	8	10	12	14	16

Продолжение таблицы

Юниорский возраст 16-21 лет						Молодежный возраст 21-25 лет			
16 лет	17 лет	18 лет	19 лет	20 лет	21 год	22 г.	23 г.	24 г.	25 л.
4						5			
5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5
1,15	1,30	1,50	1,60	1,70	1,90	2,10	2,30	2,40	2,60
14	16	18	20	22	24	26	28	30	32
12	14	16	18	20	22	24	26	28	30

Девочки

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	Юношеский возраст 14-18 лет				
	0-10	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1	2	3				
Бег на 30 м.	0-10					
Прыжки в длинну с места	0-10	1,05	1,10	1,15	1,30	1,50
Отжимание от пола	0-10	5	7	7	8	10
Подтягивание н а перекладине	0-10	5	7	7	8	10

Продолжение таблицы

Юниорский возраст 16-21 лет	Молодежный возраст 21-25 лет

16 лет	17 лет	18 лет	19 лет	20 лет	21 год	22 г.	23 г.	24 г.	25 л.
4						5			
1,15	1,30	1,50	1,60	1,70	1,90	2,10	2,30	2,40	2,60
7	8	10	12	14	16	18	20	22	24
7	8	10	12	14	16	18	18	20	22

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

[illegible]

[illegible]

13	Флажки для препятствий	комплект	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3
14	Номера для препятствий	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	100	2
15	Полевые препятствия	комплект	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
16	Подковы (4 штуки)	комплект	человек	1	1 месяц	1	1 месяц	1	1 месяц	1	1 месяц	-	-
17	Повод резинковый	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
18	Меховушки под седло	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
19	Секундомер	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	25	<*>
20	Коневоз (специальный автотранспорт)	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	1	5
21	Рация	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	25	<*>
22	Трензель	штука	человек	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
23	комплект (потник, подпруги, два путища, два	комплект	человек	1	2	1	2	1	2	1	2		2

[illegible]

[illegible]

	Аудио аппаратура		группа										
46	Ноутбук компьютер	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
47	Спортивные часы (секундомер, спутникова система навигации (GPS), пульсометр)	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
48	Нагрузочный пульсометр	штука	человек	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки), комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (человек, учащийся, тренер, учебная группа и т.п.)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Количество	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
	Подраздел 2. Конный спорт												
1	Сапоги яловые или	пара (2	человек	1	3	1	3	1	3	1	3	-	-

	резин овые	штуки)											
2	Сапог и хромо вые	пара (2 штуки)	челове к	-	-	1	2	1	2	1	2	1	2
3	Краги	пара (2 штуки)	челове к	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
4	Ботин ки	пара (2 штуки)	челове к	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
5	Носки - гольф ы	пара (2 штуки)	челове к	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1
6	Каска учебн ая	штука	челове к	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
7	Каска профе ссион альная (конку р)	штука	челове к	-	-	1	2	1	2	1	2	-	-
8	Каска профе ссион альная (троеб орье)	штука	челове к	-	-	1	2	1	2	1	2	-	-
9	Жилет защит ный	штука	челове к	-	-	1	3	1	3	1	3	-	-
10	Плащ- накид к а непро мокае мая	штука	челове к	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
11	Цилин дры (д ля вые здки и троеб орья)	штука	челове к	-	-	-	-	1	3	1	3	-	-

12	Рубашка белая	штука	человек	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
13	Галстук белый	штука	человек	-	-	1	2	1	2	1	2	-	-
14	Галстук-пластрон (охотничий) белого цвета	штука	человек	-	-	1	2	1	2	1	2	-	-
15	Фрак (для выезда и троеборья)	штука	человек	-	-	-	-	1	2	1	2	-	-
16	Редингот (для конкурра)	штука	человек	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
17	Бридж и эластичные (тренировочные)	штука	человек	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2
18	Бридж и эластичные (белого цвета для соревнований)	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
19	Перчатки	пара (2 штуки)	человек	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
20	Куртка водоотталкивающая	штука	человек	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-

	утепле нная											-	
21	Туфли кроссо вые	пара (2 штуки)	челове к	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
22	Трусы спорт ивные	штука	челове к	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-
23	Шпор ы	пара (2 штуки)	челове к	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
24	Сапог и для выезд ки	пара (2 штуки)	челове к	1	1	2	1	2	1	2	1	-	-
25	Сапог и для конку ра	пара (2 штуки)	челове к	1	1	2	1	2	1	2	1	-	-
26	Жилет для конку ра (у тепле нный)	штука	челове к	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
27	Жилет для выезд ки (у тепле нный)	штука	челове к	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-

Приложение 96
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по спортивному скалолазанию

Сноска. Приказ дополнен приложением 96 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по спортивному скалолазанию.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки.

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности.

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена во всех дисциплинах скалолазания (лазание на трудность, боулдеринг, лазание на скорость).

3. Контроль качества подготовки.

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва.

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями.

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, задаваемые Международной федерацией спортивного скалолазания (IFSC), что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене, включая Олимпийские игры.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, школы	НП – 1	10	8	416
	НП – 2	8	10	520
	УТГ – 1	8	12	624
	УТГ – 2	8	14	728
	УТГ – 3	6	18	936
	УТГ св. 3	6	20	1040

высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	СС – 1	5	24	1248
	СС – 2	4	26	1352
	СС св. 2	4	28	1456
	ВСМ	3	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Возрастная категория (согласно правилам IFSC)	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладн ым видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		Специальные учебно-тренировочные сборы		
		УТС по подготовке к	УТС по подготовке к	Мероприятия для	

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	международн ы м соревнования м	чемпионатам Республики Казахстан	Восстановите ль н ы е мероприятия	комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	д о 1 8 календ.дн	д о 1 4 календ.дн	до 14 дней	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администраци е й организаций на текущий тренировочны й год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	УТГ – 2	д о 1 8 календ.дн	д о 1 4 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ – 3	д о 1 8 календ.дн	д о 1 4 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ св. 3	д о 1 8 календ.дн	д о 1 4 календ.дн	до 14 дней		
	СС – 1	д о 2 1 календ.дн	д о 1 8 календ.дн	до 14 дней		
	СС – 2	д о 2 1 календ.дн	д о 1 8 календ.дн	до 14 дней		
	СС св. 2	д о 2 1 календ.дн	д о 1 8 календ.дн	до 14 дней		
	ВСМ	д о 2 1 календ.дн	д о 2 1 календ.дн	до 14 дней		
	Клубы/секции	д о 2 1 календ.дн	д о 2 1 календ.дн	до 14 дней		
		д о 1 8 календ.дн	д о 1 4 календ.дн	до 14 дней		
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Возрастная категория (согласно правилам IFSC)	д о 1 8 календ.дн	д о 1 4 календ.дн	до 14 дней		
		д о 1 8 календ.дн	д о 1 4 календ.дн	до 14 дней		
		д о 2 1 календ.дн	д о 1 8 календ.дн	до 14 дней		
		д о 2 1 календ.дн	д о 1 8 календ.дн	до 14 дней		

Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	1	4	2	0	1	4
	УТГ – 2	1	4	2	0	1	4
	УТГ – 3	2	4	1	0	2	4
	УТГ св. 3	3	4	1	0	3	4
	СС – 1	4	5	1	0	4	5
	СС – 2	4	5	1	0	4	5
	СС св. 2	5	5	1	0	5	5
	ВСМ	7	5	1	0	7	5

о мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	Клубы секции	/ В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным		

и канские соревнования	8 (с+т+б+д)	24	8	24	8	24	4	12	8	24
Международные соревнования	-	-	6	18	6	18	3	9	-	-

Женщины (скорость, трудность, боулдеринг, двоеборье)

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	Юноши Девочки (не старше 9 лет)		Юноши Девушки (не старше 14 лет)		Молодежь Женщины (от 15 лет до 18 года)		Взрослые Женщины (от 15 лет и старше)		Ветераны (40 лет и старше)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	8 (с+т+б+д)	24	8	24	8	24	4	12	8	24
Республиканские турниры										
Официальные областные соревнования	8 (с+т+б+д)	24	8	24	8	24	4	12	8	24
Официальные республиканские соревнования	8 (с+т+б+д)	24	8	24	8	24	4	12	8	24
Международные соревнования	-	-	6	18	6	18	3	9	-	-

ПРИМЕЧАНИЕ: Разыгрываемые комплекты и количество медалей на Официальных соревнованиях должно соответствовать комплектам и количеству медалей разыгрываемых на чемпионатах мира по возрастам (по виду спорта, дисциплинам).

Официальные соревнования – Чемпионат области, Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	10	2	-	-	-
Областные турниры	15	2	-	-	-
Республикански е турниры	15	2	-	-	-
Официальные областные соревнования	15	5	1	-	-
Официальные республикански е соревнования	20	10	2	2	-

Официальные областные соревнования – Чемпионат области, областные спартакиады и молодежные игры

Официальные республиканские соревнования – Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:	45	Всестороннее физическое развитие с помощью игр и эстафет , направленных на развитие специфической для скалолазания ловкости, координации и скорости . Приоритет - развитие силы хвата, подвижности суставов и общей выносливости, необходимых для эффективного и безопасного движения по рельефу.
ОФП	33	
СФП	12	
Техническая	40	Освоение элементарных движений на скалах и скалодроме, изучение техники простейших хватов и постановок ног: разучивание и имитация исходных позиций для движения – положение стоп на зацепах, разворот корпуса, положение рук относительно тела,

		использование различных типов зацепов, работа кисти, предплечья , плеча.
Тактическая	10	Простейшие последовательности движений, элементарная техника перемещения по скалодрому.
Теоретическая	5	Физическая культура и спорт в Казахстане. Гигиенические требования к занимающимся скалолазанием. Режим дня скалолаза. Профилактика заболеваний и травматизма в скалолазании. Теоретические основы выполнения технических элементов (хватов, постановок ног , движений).
Психологическая	-	-
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	40	Развитие гибкости, ловкости, двигательного-координационных способностей, специфичных для скалолазания. Подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения . Упражнения на скакалках и координационной лестнице.
ОФП	28	
СФП	12	
Техническая	45	Закрепление техники основных элементов скалолазания. Это включает повторение и совершенствование базовых движений, таких как различные типы хватов (щипок, откидка, пассив, актив), постановок ног (на носок, на пятку, зацеп сбоку), использование баланса и различных положений тела. Тренировки на точность и стабильность движений на маршрутах и в боулдеринге. Это означает выполнение упражнений, требующих точного размещения рук и ног на маленьких зацепах, контроль над телом для минимизации раскачивания, и способность удерживать позицию на протяжении всего движения или маршрута.

Тактическая	10	Освоение базовых последовательностей движений, таких как переход с одного типа зацепа на другой, смена ног, или выполнение нескольких движений подряд для преодоления короткого участка стены. Изучение и применение основных принципов движения на скалах, таких как правильное использование центра тяжести, эффективная постановка ног (например, на носок, на внутреннее или внешнее ребро), базовые хваты и их применение (например, активный хват, пассивный хват), а также основные способы распределения нагрузки между руками и ногами.
Теоретическая	4	Гигиенические требования к занимающимся скалолазанием. Режим дня скалолаза. Профилактика заболеваемости и травматизма в скалолазании. Воспитание нравственных качеств скалолаза. Техника лазания и техническая подготовка.
Психологическая	1	Привитие устойчивого интереса к занятиям скалолазанием, формирование правильного настроения на тренировочную деятельность и преодоление сложностей на маршрутах.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	35	Общеразвивающая программа, совершенствование развития скалолазной ловкости и координации. Использование игр с мячом (футбол, баскетбол, теннис и др.) в качестве дополнительных средств развития общей физической подготовки.
ОФП	24	
СФП	11	
Техническая	45	Совершенствование техники основных движений в скалолазании. Освоение различных видов хватов и постановок ног на разных типах рельефа. Вращения корпуса,

		использование различных плоскостей и углов на стене. Завершающие движения на топ-линии или финише маршрута.
Тактическая	11	Основы тактики лазания. Изучение простых последовательностей движений на скалодроме.
Теоретическая	5	Режим дня скалолаза. Профилактика заболеваемости и травматизма в скалолазании. Закаливание. Основы выполнения технических элементов скалолазания. Правила соревнований по скалолазанию.
Психологическая	3	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач в скалолазании.
Инструкторская и судейская Практика	1	Овладение терминологией скалолазания и применение ее на занятиях.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	34	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей скалолазов для повышения функциональных возможностей их организма. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты движений на рельефе, и выносливости при лазании (вместо "игровой выносливости").
ОФП	22	
СФП	12	
Техническая	43	Совершенствование технических элементов лазания, включая: быстрые переходы, смена скорости лазания и динамичные движения. Совершенствование различных начал маршрутов (стартов) и техник работы с зацепами (приемов). Совершенствование лазания в свободном стиле (например, на трудность или при работе над прохождением сложных участков с сохранением энергии).

Тактическая	12	Совершенствование различных тактических комбинаций в скалолазании. Формирование индивидуального стиля лазания.
Теоретическая	5	Основные тенденции развития скалолазания в Казахстане и мире. Профилактика заболеваемости и травматизма в скалолазании. Общая характеристика спортивной подготовки. Роль физической и специальной подготовки скалолаза.
Психологическая	5	Обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях по скалолазанию
Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков и умений по организации учебно-тренировочного занятия по скалолазанию (построение группы, подача основных команд на месте и в движении). Совершенствование умений для проведения разминки в группе. Участие в судействе городских, региональных соревнований по скалолазанию в роли судьи.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	30	Преимущественное развитие быстроты и реакции, специфичных для скалолазания. Игры на развитие скорости. Тренировка силы с использованием веса тела.
ОФП	20	
СФП	10	Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты перемещений на рельефе, и выносливости при лазании.
Техническая	43	Совершенствование технических элементов лазания, борьба со скованностью движений, тренировка взрывной силы и точности движений. Совершенствование агрессивного лазания на маршруте (например, динамичные перехваты, быстрые связки движений).

Тактическая	15	Совершенствование тактических комбинаций на маршруте (например, последовательность выбора зацепов, планирование отдыха, управление темпом). Развитие тактического мышления в скалолазании.
Теоретическая	6	Физические способности и физическая подготовка скалолаза. Планирование и контроль спортивной подготовки в скалолазании. Основы тактики и тактическая подготовка в лазании.
Психологическая	5	Закрепление установки на скалолазную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам в скалолазании.
Инструкторская и судейская Практика	1	Определение и исправление ошибок в выполнении техники лазания у напарника по группе. Развитие организационных способностей для проведения индивидуальной работы с младшими товарищами по совершенствованию техники скалолазания. Участие в судействе официальных городских, региональных соревнованиях соревнований по скалолазанию в роли судьи, судьи-счетчика.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	30	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты перемещений на рельефе, выносливости при лазании. Увеличение роли специальной физической подготовки для скалолазания.
ОФП	19	
СФП	11	
		Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости выполнения всех движений на скалодроме. Усиление контроля тела и точности движений, как при выполнении отдельных элементов техники лазания, так и в

Техническая	41	сочетании разных движений. Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля лазания. Разучивание новых сложных стартов и выходов на различных типах рельефа, разных по длине и с разнообразной техникой.
Тактическая	17	Совершенствование тактических комбинаций на маршруте (например, определение последовательности движений, выбор точек отдыха, эффективное использование энергии). Моделирование соревновательных ситуаций в скалолазании (например, прохождение трасс на время, имитация условий соревнований)
Теоретическая	6	Физические способности и физическая подготовка скалолаза. Планирование и контроль спортивной подготовки в скалолазании. Техничко-тактическая подготовка в скалолазании. Установка на лазание и разбор результатов лазания.
Психологическая	5	Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у скалолазов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий (на маршруте), независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.
Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков по руководству командой на соревнованиях по скалолазанию. Участие в судействе официальных городских соревнований по скалолазанию в роли судьи, судьи на технику, судьи на вызов.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты перемещений на
ОФП	12	

СФП	12	рельефе, выносливости при лазании и взрывной силы. Применение легких утяжелений. Увеличение роли специальной физической подготовки для скалолазания.
Техническая	34	Работа над повышением точности, стабильности и быстроты движений на скале. Расширение зон вариативности движений для повышения возможностей управления телом на рельефе: силой и скоростью движения, направлением, траекторией перемещения, скоростью прохождения и выхода на зацеп.
Тактическая	22	Составление тактических планов для прохождения одиночных и парных маршрутов (трасс) с учетом особенностей различных стилей лазания (соперников на трассе, типов рельефа).
Теоретическая	6	Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор маршрутов/трасс, разработка тактических комбинаций для лазания. Установка на лазание и разбор результатов лазания.
Психологическая	5	Формирование личности скалолаза, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Восстановительные мероприятия	8	Комплекс мер, направленный на устранение усталости, профилактику травм, снятие эмоционального напряжения, восстановление мышц и связок
Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно составлять план тренировки по скалолазанию. Ведение дневника самоконтроля. Проведение анализа тренировочных и соревновательных нагрузок в скалолазании. Участие в судействе официальных городских соревнований по скалолазанию в роли судьи, судьи на технику, постановщика трасс.

Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и скалолазной выносливости. Рост доли специальной физической подготовки для скалолазания. .
ОФП	10	
СФП	14	
Техническая	32	Индивидуализация технико-тактической подготовки в скалолазании на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений.
Тактическая	24	Тренировочные прохождения маршрутов или боулдеринговых трасс на счет, с выполнением тактических установок тренера.
Теоретическая	6	Общая и специальная психологическая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка в скалолазании. Тактический разбор маршрутов/трасс, разработка тактических комбинаций для лазания. Установка на лазание и разбор результатов лазания. Умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализа тренировочных и соревновательных нагрузок в скалолазании.
Психологическая	5	Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств, значимых для скалолазания высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности (например, на сложных участках маршрута или в финальных попытках), высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.

Восстановительные мероприятия	8	Комплекс мер, направленный на устранение усталости, профилактику травм, снятие эмоционального напряжения, восстановление мышц и связок
Инструкторская и судейская Практика	1	Участие в судействе официальных городских, региональных и республиканских соревнований по скалолазанию в роли судьи, судьи на технику, постановщика трасс.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	22	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и скалолазной выносливости. Рост доли специальной физической подготовки для скалолазания.
ОФП	9	
СФП	13	
Техническая	30	Совершенствование арсенала технических приемов в скалолазании (например, динамические перехваты, сложные перекрестные движения, точные постановки ног на малые зацепы). Совершенствование стартовых движений на маршруте и методов работы с различными типами зацепов.
Тактическая	25	Составление тактических планов для прохождения маршрутов на трудность и боулдеринг (трасс) с учетом особенностей различных стилей лазания (например, статический, динамический, силовой, техничный).
Теоретическая	7	Общая и специальная психологическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Тактический разбор маршрутов/боулдеринговых проблем, разработка тактических комбинаций для лазания. Установка на лазание и разбор результатов лазания.
		Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во

Психологическая	6	время соревнований и тренировок по скалолазанию, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов.
Восстановительные мероприятия	8	Комплекс мер, направленный на устранение усталости, профилактику травм, снятие эмоционального напряжения, восстановление мышц и связок
Инструкторская и судейская Практика	1	Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах по скалолазанию. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе по скалолазанию в роли главного судьи, зам. по виду, главного секретаря.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	20	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки, как базы для совершенствования лазания.
ОФП	8	
СФП	12	
Техническая	30	Развитие индивидуального стиля лазания. Совершенствование комбинаций на маршруте (например, динамичные прохождения, сложные связки), стартовых движений и промежуточного лазания/отдыха.
Тактическая	26	Составление тактических планов для прохождения трудности и боулдеринга с учетом особенностей различных стилей лазания (например, статический, динамический, силовой, техничный). Разработка индивидуальных тактических планов к конкретным трассам/боулдерингам, разбор прохождения и подготовка тактической стратегии.
Теоретическая	7	Основные тенденции развития скалолазания в Казахстане и мире. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор маршрутов/боулдеринговых проблем, разработка тактических

		комбинаций для лазания. Установка на лазание и разбор результатов лазания.
Психологическая	6	Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе по скалолазанию. Умение его анализировать и корректировать.
Восстановительные мероприятия	10	Комплекс мер, направленный на устранение усталости, профилактику травм, снятие эмоционального напряжения, восстановление мышц и связок
Инструкторская и судейская Практика	1	Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений по скалолазанию другими спортсменами. Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и приемов скалолазания. Овладение основными правилами соревнований по скалолазанию, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство по видам скалолазания (скорость, трудность, боулдеринг) соревнований по скалолазанию.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Группа	Возраст	Пол	Прыжок (см)	Бег 30м (сек)	Бег 3х10м (сек)	Бег 5 мин (м)
НП-1	6-9	М	110	8.0	16.0	5в
НП-1	6-9	Ж	100	8.5	18.0	5а
НП-2	6-9	М	120	7.7	14.0	5в
НП-2	6-9	Ж	110	8.0	15.0	5а
УТГ-1	10-14	М	150	6	11.0	5с
УТГ-1	10-14	Ж	140	6.5	12.0	5в
УТГ-2	10-14	М	160	5.5	10.0	5с+
УТГ-2	10-14	Ж	150	5.8	11.0	5с
СС-1	15 лет и старше	М	180	4.6	8.0	6а+
СС-1	15 лет и старше	Ж	170	4.9	8.5	6а
СС-2	15 лет и старше	М	190	4.4	7.8	6в+

[illegible]

7	Туфли скальн ые для лазани я боулд еринга	пара (3 штуки)	челове к	1	6 месяц ев	1	6 месяц ев	1	3 месяц а	1	3 месяц а	1	6

7	кистевой	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
8	Магнелизационная сухая	грамм	человек	2000	1	2000	1	2000	6 месяцев	2000	6 месяцев	1	1
9	Магнелизационная жидкая	миллилитр	человек	300	1	300	1	300	6 месяцев	300	6 месяцев	1	1
10	Фитнес-трекер	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
11	Щетки для чистки и зацепов	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
12	Тренировочные резинки	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
13	Пояс с утежителем	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
14	Ручной массажер электрический	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
15	Тейпы	метр	человек	5	6 мес	5	6 мес	5	6 месяцев	5	6 месяцев	1	1

Приложение 97
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по академической гребле

Сноска. Приказ дополнен приложением 97 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по академической гребле.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год/ 52 недели
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (	НП-1	5	8	416
	НП-2	5	10	520
	УТГ-1	4	12	624
	УТГ-2	4	14	728

спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ-3	3	18	936
	УТГ св.3	3	20	1040
	СС-1	2	24	1248
	СС-2	2	26	1352
	СС св.2	2	28	1456
	ВСМ	2	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	До 14 лет	Взрослые	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов	
	До 16 лет			
	До 19 лет			
	До 23 лет			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
Организации, в которых осуществляет с я учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	Примечание
	НП-1					
	НП-2					
	УТГ-1	До 18 дней: специальные учебно-тренировочные сборы; по подготовке к международным спортивным соревнованиям.	До 21 дня - Учебно-тренировочные сборы по подготовке к комплексным спортивно-массовым мероприятиям, к чемпионатам, Кубкам Республики Казахстан	До 12 дней	До 7 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администрацией организаций на текущий тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий В соответствии с Приказом Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 14 мая 2015 года № 179. Предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно
	УТГ-2					
	УТГ-3					
	УТГ св.3					
	СС-1					
	СС-2					
	СС св.2					
ВСМ						
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	До 14 лет	До 24 дней: учебно-тренировочные сборы к Чемпионатам мира, Европы, Азии, Олимпийским, Азиатским, Всемирной Универсиаде Азии среди студентов.				
	До 16 лет					
	До 19 лет					
	До 23 лет					
	Взрослые					
	Клубы/секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами				
Спортивные федерации, организации, организующие						

соревнования п о военно-прикл адным и служебно-при кладным видам спорта, ведомственны е спортивные общества и общественны е объединения, центры физической культуры, осуществляю щие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / рекомендуе мый возраст	Спортивные соревнования (рекомендуемое количество)				Учебно-тренировочные сборы (рекомендуемое количество)	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (разряда/ спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивног о	НП-1	0	0	0	0	0	0
	НП св. 1 года	0	0	0	1	0	0
	УТГ-1	0	1	2	3	0	3
	УТГ-2	0	1	2-3	4	0	3
	УТГ-3	1	1	2-3	4	1-2	3-4
	УТГ св.3	1-2	2	2-3	4	2-3	3-4
	СС-1, зависит от спорт. (разряда/ звания	2-3	2	2-3	4	3-5	3-4
	СС-2, зависит от спорт. разряда/ звания	2-3	2	2-3	4	3-5	3-4

мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	СС св., зависит от спорт. разряда/ звания	3-4	2	2-3	3	4-5	3-4
	В С М, зависит от спорт. разряда/ звания	до 6	2	2	2	5-8	2-3
	Клубы/ секции	В соответствии с уставом организации					
Школы-интернаты-колледжи	9 -13 лет – мальчики и девочки (группы СС)	2-3	2	2-3	4		
	До 14 лет	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов.				В соответствии с Индивидуальными планами спортивной подготовки. "Организация учебно-тренировочной работы ЦОП: подготовка спортсменов осуществляется круглогодично, но не более 250 дней в год на одного спортсмена в соответствии с перспективными программами подготовки спортсменов". В соответствии с главой 4 в редакции приказа Министра культуры и спорта РК от 19.09.2018 № 263	
	До 16 лет						
	До 19 лет						
	До 23 лет						
						Вот основные моменты, которые стоит учесть: Плюсы круглогодичных УТС: Постоянная нагрузка и прогресс: постоянная работа позволяет закреплять навыки, повышать уровень формы. Интеграция тренировочного процесса : можно контролировать	

Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, взрослые УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)		Национальные соревнования: В РК обычно проводится 1-5 Чемпионатов РК в год среди разных возрастных категорий. Международные соревнования: В рамках международного календаря - чемпионаты мира, этапы Кубка мира, юниорские и юношеские чемпионаты, чемпионаты Азии и другие - количество стартов может достигать 7-9 крупных международных соревнований в год. Общий объем: В совокупности, для спортсменов групп ВСМ, рекомендуется до 15 соревнований в год, если учитывать как национальные, так и международные стартовые мероприятия разного уровня (рейтинговые МС, республиканские, областные, городские, КМ, ЧМ, ЧА), при этом не более 2х важных соревнований в год. Соревновательный сезон в основном длится с марта по октябрь. Интенсивность: В предсоревновательный период количество стартов может увеличиваться, а в межсезонье - снижаться, чтобы обеспечить восстановление и подготовку к следующим соревнованиям. Важное замечание: План соревнований разрабатывается тренерским штабом с учетом индивидуальных целей, текущей формы спортсмена и календаря международных соревнований. В некоторых случаях, для подготовки к крупным международным стартам, спортсменам могут ограничивать количество стартов, чтобы сосредоточиться на тренировках.	подготовку, избегать больших перерывов, которые могут снизить результат. Планомерность: возможность следовать четкому календарю с периодизацией. Минусы и риски: - В гребле наличие тренировочного канала - это большая ценность. Он позволяет заниматься в любое время, поддерживать форму, работать над техникой вне тренировочных сборов. - Без личного канала или доступа к тренировочной базе есть риск ухудшения технического уровня и спортивного мастерства. Физическая нагрузка:** - Без возможности заниматься дома или рядом с домом, спортсмену сложнее поддерживать уровень физической подготовки. Психологический аспект: - Постоянные сборы могут вызывать усталость, если не организовать их правильно, с учетом восстановления и отдыха. Что делать, если дома нет канала: Использовать альтернативные виды тренировок: - Тренажеры, силовые и кардионагрузки, работа на суше, технические упражнения с моделями и видеоматериалами. Планировать периоды интенсивных сборов и межсезонья: - В межсезонье делать акцент на физическую подготовку и технику,

		используя тренажеры, видеоуроки, симуляции. Обеспечить возможность выезжать на воду: - Регулярные выезды на водоемы в сезон, а также использование тренировочных баз с каналами в определенные периоды. Итог: Проведение круглогодичных УТС без канала дома - это возможно, но требует хорошей организации и альтернативных методов тренировок. Это особенно актуально для спортсменов высокого уровня. Возможность организовать тренировки на воде хотя бы в определенные периоды-это значительно повысит эффективность такой системы.
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	
Основные сборы** - 3-4 в год, включающие подготовительные, спортивные и восстановительные этапы. Межсезонные сборы** - в межсезонье, для закрепления достигнутых результатов и профилактики травм. Предсоревновательные сборы** - перед важными соревнованиями, для финальной подготовки. Магистральные сборы** - более длительны		
Примечание: В Казахстане ввиду климатических особенностей (долгая зима) выездные УТС на специальных гребных каналах является необходимостью.		
е, с интенсивной нагрузкой, обычно 3-4 недели. Общие рекомендации по нормативам сборов для групп СС и ВСМ: Длительность сборов:		

- Основные сборы для спортсменов высшего уровня часто продолжаются от 2 до 4 недель.
- Межсезонные или подготовительные сборы могут быть короче - 1-2 недели.

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований проводимых на территории Республики Казахстан

соревнования	-	-	-	-	9	27	9	27	9	27

Женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	До 14 лет		До 16 лет		До 19 лет		До 23 лет		Взрослые	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	13	39	22	66	22	66	35	105	35	105
Республиканские турниры	13	39	22	66	22	66	35	105	35	105
Официальные областные соревнования	13	39	22	66	22	66	35	105	35	105
Официальные республиканские соревнования	13	39	22	66	22	66	35	105	35	105
Международные соревнования	-	-	-	-	9	27	9	27	9	27

Примечание: Разыгрываемые комплекты и количество медалей на Официальных соревнованиях должно соответствовать комплектам и количеству медалей разыгрываемых на чемпионатах мира по возрастам (по виду спорта, дисциплинам).

Официальные соревнования – Чемпионат области, Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

Виды соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	Международный судья
Районные турниры	10	5	1		-

Областные турниры	6	9	2		-
Республиканские турниры	3-5	3-5	5	5	
Официальные областные соревнования	3	3	7	3	-
Официальные республиканские соревнования	1-2	1-2	10	7-10	-

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

1. Группа начальной подготовки (ГНП 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Формирование общей физической подготовленности
Техническая	30	Ознакомление с основами техники гребли
Тактическая	15	Знание комплектации академической лодки, специфику терминологии, понятие "техника гребли", показать правильную посадку и выход из лодки.
Теоретическая	15	Изучение правил соревнований, основных терминов и базовых знаний о спорте
Психологическая	10	Развитие дисциплины, положительной мотивации, навыков поведения на тренировках
Инструкторская и судейская практика	0	-
Всего	100%	

2. Группа начальной подготовки (ГНП свыше 1 года обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Повышение выносливости, силы и координационных способностей
Техническая	30	Знание: комплектации академической лодки, специфику терминологии, понятие "техника гребли", показать правильную посадку и выход из лодки, правильное положение корпуса в захвате. При прохождении дистанции показать полученные навыки в

		основных элементах: длина гребка , горизонтальное движение лопасти весла во время гребка и во время заноса, управляемое движение тела во время подъезда
Тактическая	15	Базовая тактическая подготовленность: понятие тактика прохождения дистанции, восприятие соревновательной ситуации.
Теоретическая	15	Расширение знаний о технике безопасности и основах тренировочного процесса
Психологическая	10	Формирование умения преодолевать волнение перед стартом
Инструкторская и судейская практика	0	-
Всего	100%	

3. Учебно-тренировочная группа (УТГ 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Развитие специальной выносливости, силы, скоростно-силовых качеств
Техническая	30	При прохождении дистанции учитывается: положение спортсмена в лодке, координация движений, сохранение равновесия, показать полученные навыки в основных элементах: длина гребка , горизонтальное движение лопасти весла во время гребка и во время заноса, управляемое движение тела во время подъезда, стабильное сохранение ритма, координации и экономичности движений.
Тактическая	15	Базовая тактическая подготовленность: общие знания о тактическом мастерстве , восприятие и анализ соревновательной ситуации, умение и способы рационального распределения своих сил при прохождении дистанции.
Теоретическая	15	Углубление знаний по физиологии и основам техники гребли
Психологическая	10	Развитие устойчивости к тренировочным нагрузкам

Инструкторская и судейская практика	0	-
Всего	100%	

4. Учебно-тренировочная группа (УТГ 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Специализированная работа на развитие скоростно-силовой и аэробной выносливости
Техническая	30	При прохождении дистанции учитывается: положение спортсмена в лодке, координация движений, сохранение равновесия показать полученные навыки в основных элементах: длина гребка , горизонтальное движение лопасти весла во время гребка и во время заноса, управляемое движение тела во время подъезда, стабильное сохранение ритма, координации и экономичности движений, стабилизация выполнения движений и их связь друг с другом.
Тактическая	15	восприятие и анализ соревновательной ситуации, умение и способы рационального распределения своих сил при прохождении дистанции, знание правил судейства, положения о соревнованиях
Теоретическая	15	Анализ прохождения дистанции
Психологическая	10	Управление мотивацией на длинных тренировочных циклах
Инструкторская и судейская практика	0	-
Всего	100%	

5. Учебно-тренировочная группа (УТГ 3 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Углубленная физическая подготовка с акцентом на индивидуальные особенности спортсмена
Техническая	30	При прохождении дистанции учитывается: положение спортсмена в лодке, координация движений, сохранение равновесия показать полученные навыки в основных элементах: длина гребка , горизонтальное движение лопасти весла во время гребка и

		во время заноса, управляемое движение тела во время подъезда, стабильное сохранение ритма, координации и экономичности движений, стабилизация выполнения движений и их связь друг с другом.
Тактическая	15	восприятие и анализ соревновательной ситуации, умение и способы рационального распределения своих сил при прохождении дистанции, знание правил судейства, положения о соревнованиях
Теоретическая	10	Основы планирования тренировочного микро-и мезо циклов
Психологическая	10	Подготовка к серьезным соревновательным ситуациям
Инструкторская и судейская практика	5	Первичная помощь судьям, обучение сигналам старта и финиша
Всего	100%	

6. Учебно-тренировочная группа (УТГ свыше 3х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Формирование максимального уровня общей и специальной физической подготовки
Техническая	30	При прохождении дистанции учитывается: положение спортсмена в лодке, координация движений, сохранение равновесия показать полученные навыки в основных элементах: длина гребка , горизонтальное движение лопасти весла во время гребка и во время заноса, управляемое движение тела во время подъезда, стабильное сохранение ритма, координации и экономичности движений, стабилизация выполнения движений и их связь друг с другом.
Тактическая	15	восприятие и анализ соревновательной ситуации, умение и способы рационального распределения своих сил при прохождении дистанции, знание правил судейства, положения о соревнованиях

Теоретическая	10	Углубленное изучение спортивной физиологии и биомеханики гребли
Психологическая	10	Подготовка к управлению стрессом на крупных стартах
Инструкторская и судейская практика	5	Помощь в судействе юношеских стартов
Всего	100%	

7. Группа спортивного совершенствование (ГСС 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Развитие специальной и аэробной выносливости, повышение силы и скоростных качеств
Техническая	30	Совершенствование при прохождении дистанции учитывается стабильное выполнение движений и их связь друг с другом.
Тактическая	15	Восприятие, анализ и принятие решений в соревновательной ситуации, умение и способы рационального распределения своих сил при прохождении дистанции, быстро принимать тактические решения, умение строить свою тактику.
Теоретическая	10	Анализ видео тренировок и соревнований, изучение технических ошибок
Психологическая	10	Психологическая адаптация к условиям соревновательной борьбы
Инструкторская и судейская практика	5	Помощь в судействе областных стартов, знание правил судейства, положения о соревнованиях
Всего	100%	

8. Группа спортивного совершенствование (ГСС 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Поддержание и развитие высокого уровня силовой и скоростной подготовки
Техническая	30	Совершенствование при прохождении дистанции учитывается стабильное выполнение движений и их связь друг с другом.
		Восприятие, анализ и принятие решений в

Тактическая	15	соревновательной ситуации, умение и способы рационального распределения своих сил при прохождении дистанции, быстро принимать тактические решения, умение строить свою тактику.
Теоретическая	10	Изучение периодизации тренировочного процесса
Психологическая	10	Навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях
Инструкторская и судейская практика	5	Помощь в судействе республиканских стартов
Всего	100%	

9. Группа спортивного совершенствование (ГСС свыше 2х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	30	Специализированные тренировки выносливости в условиях высоких стартовых нагрузок
Техническая	30	Совершенствование при прохождении дистанции учитывается стабильное выполнение движений и их связь друг с другом.
Тактическая	15	Восприятие, анализ и принятие решений в соревновательной ситуации, умение и способы рационального распределения своих сил при прохождении дистанции, быстро принимать тактические решения, умение строить свою тактику.
Теоретическая	10	Разработка индивидуального плана подготовки с элементами самоконтроля
Психологическая	10	Психологическая устойчивость при максимальных нагрузках и стрессе
Инструкторская и судейская практика	5	Участие в судействе республиканских стартов
Всего	100%	

10. Группа высшего спортивного мастерства (ГВС)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая	25	Поддержание и развитие высочайшего уровня специальной выносливости и взрывной силы Коррекция подготовки на основе индивидуальных физиологических данных

6	Подтягивание из виса на перекладине мальчик и/ Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине девочки	Количество раз	2 не менее	зачет	8 не менее	зачет	2 не менее	зачет	8 не менее	зачет
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	10 не менее	зачет	6 не менее	зачет	10 не менее	зачет	6 не менее	зачет
8	Наклон вперед и з (пальцам и рук коснуться пола)	На раз	зачет	На раз	зачет	На раз	зачет	На раз	зачет	зачет
2. Нормативы специальной физической подготовки										
9	Плавание на 50 м	Без учета времени	-	зачет	-	зачет	-	зачет	-	зачет

Для групп учебно-тренировочных

№	Упражнения	Единицы измерения	Норматив			
			мальчики	оценка	девочки	оценка
1. Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег 60 м	Сек	10,8 не более	зачет	11,2 не более	зачет
2	Челночный бег 3 x 10 м	Сек	8,8 не более	зачет	9,2 не более	зачет
3	Прыжок в длину с места	См	180 не менее	зачет	170 не менее	зачет
4	Приседание за 15 сек	Количество раз	14 не менее	зачет	12 не менее	зачет
5	Бег на 1,5 км	Мин/сек	7 мин 55 сек не более	зачет	8 мин 35 сек не более	зачет
	Подтягивание из виса на					

6	перекладине мальчики/ Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине девочки	Количество раз	4 не менее	зачет	12 не менее	зачет
7	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	Количество раз	2 не менее	зачет	2 не менее	зачет
2. Нормативы специальной физической подготовки						
8	Плавание на 100 м	Без учета времени	-	зачет	-	зачет

Для групп спортивного совершенствования

№	Упражнения	Единицы измерения	Норматив			
			юноши	оценка	девушки	оценка
1. Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег 100 м	Сек	13,8 не более	зачет	16,3 не более	зачет
2	Челночный бег 3 x 10 м	Сек	8,3 не более	зачет	8,7 не более	зачет
3	Многоскок в длину с двух ног за 15 сек	метр	25 не менее	зачет	20 не менее	зачет
4	Подтягивание из виса на перекладине за 30 сек юноши/ Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине девушки	Количество раз	8 не менее	зачет	18 не менее	зачет
5	Бег на 2 км	Мин/сек	7 мин 50 сек	зачет	9 мин 50 сек	зачет
6	Бег на 2 км "легкий вес"	Мин/сек	7 мин 35 сек	зачет	9 мин 35 сек	зачет
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	21 не менее	зачет	15 не менее	зачет
			(весом не менее 90% от		(весом не менее 80% от	

8	Тяга штанги лежа на скамье	Количество раз	собственного веса) На один раз	зачет	собственного веса) На один раз	зачет
9	Тяга штанги лежа на скамье "легкий вес"	Количество раз	(весом не менее 85% от собственного веса) на один раз	зачет	(весом не менее 75% от собственного веса) На один раз	зачет
10	Тяга штанги весом 45 кг лежа на скамье за 5 мин юноши/ Тяга штанги весом 35 кг лежа на скамье за 5 мин девушки	Количество раз	130 не менее	зачет	110 не менее	зачет
11	Тяга штанги весом 40 кг лежа на скамье за 5 мин Юноши/ Тяга штанги весом 30 кг лежа на скамье за 5 мин Девушки "Легкий вес"	Количество раз	130 не менее	зачет	110 не менее	зачет
12	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	Количество раз	3 не менее	зачет	3 не менее	зачет

2. Нормативы специальной физической подготовки

1	Гребля одиночка 2000 м	Мин/сек	8 мин 25 сек	зачет	9 мин 5 сек	зачет
2	Гребной эргометр 2000 м	Мин/сек	6 мин 50 сек	зачет	7 мин 40 сек	зачет
3	Гребля одиночка 2000 м	Мин/сек	8 мин 45 сек	зачет		зачет

	"Легкий вес"				9 мин 15 сек	
4	Гребной эргометр 2000 м "Легкий вес"	Мин/сек	7 мин 10 сек	зачет	8 мин	зачет

Для групп высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Единицы измерения	Норматив			
			юноши	оценка	девушки	оценка
1. Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег 100 м	Сек	13,5 не более	зачет	15,5 не более	зачет
2	Бег 100 м "Легкий вес"	Сек	13 не более	зачет	15 не более	зачет
3	Челночный бег 3 x 10 м	Сек	7,8 не более	зачет	8,2 не более	зачет
4	Многоскок в длину с двух ног за 15 сек	Метр	30 не менее	зачет	25 не менее	зачет
5	Подтягивание	Количество раз	Из виса на перекладине за 30 с 10 не менее	зачет	из виса лежа на низкой перекладине за 30 с, 25 не менее	зачет
6	Бег на 3 км	Мин/сек	12 мин 15 сек	зачет	14 мин 45 сек	зачет
7	Бег на 3 км "Легкий вес"	Мин/сек	12 мин не более	зачет	14 мин 30 сек не более	зачет
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	25 не менее	зачет	20 не менее	зачет
9	Тяга штанги лежа на скамье	На раз	весом не менее 95% от собственного веса	зачет	весом не менее 85% от собственного веса	зачет
10	Тяга штанги лежа на скамье "Легкий вес"	На раз	весом не менее 90% от собственного веса	зачет	(весом не менее 80% от собственного веса)	зачет
11	Тяга штанги лежа на скамье за 7 мин	Количество раз	весом 50 кг 160 раз не менее	зачет	весом 40 кг 140 раз не менее	зачет
12	Тяга штанги лежа на скамье за 7 мин "Легкий вес"	Количество раз	Весом 45 кг 160 раз не менее	зачет	Весом 35 кг 140 раз не менее	зачет

13	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, ладонями рук коснуться пола	Количество раз	5 раз не менее	зачет	5 раз не менее	зачет
2. Нормативы специальной физической подготовки						
1	Гребля одиночка 2000 м	Мин/сек	8 мин 10 сек не более	зачет	8 мин 45 сек не более	зачет
2	Гребной эргометр 2000 м	Мин/сек	6 мин 30 сек не более	зачет	7 мин 20 сек не более	зачет
3	Гребной эргометр 6000 м	Мин/сек	20 мин не более	зачет	24 мин 30 сек не более	зачет
4	Гребля одиночка 2000 м "Легкий вес"	Мин/сек	8 мин 25 сек не более	зачет	8 мин 55 сек не более	зачет
5	Гребной эргометр 2000 м "Легкий вес"	Мин/сек	6 мин 50 сек не более	зачет	7 мин 40 сек не более	зачет
6	Гребной эргометр 6000 м "Легкий вес"	Мин/сек	23 мин не более	зачет	24 мин 30 сек не более	зачет

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

		Единицы измерения (штука, пара (2 штуки) , комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (человек , учащийся, тренер , учебная)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Количество	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации

№ п/п	Наименование		группа и т.п.)										и (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Весло распахнутое	Пара (2 штуки)	человек	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
2	Весло парное	пара (2 штуки)	человек	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
3	Палки лыжные	пара (2 штуки)	человек	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
4	Лыжи беговые	пара (2 штуки)	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
5	Крепления лыжные	комплект	человек	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
6	Парафин, порошки, мази (лыжные)	упаковка	команда	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
7	Катамаран	штука	команда	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3
8	Подвесной лодочный мотор	штука	человек	-	-	-	-	-	-	-	-	1	6
9	Жилеты или средства для спасения	штука		1	2	1	2	-	-	-	-	-	-

[illegible]

22	Ось для вертлюга	штука	человек	1	3	1	3	1	3	1	3	-	-
23	Резиновый шарик для носа лодки	штука	человек	1	3	1	3	1	3	1	3	-	-
24	Держатель номера лодок	штука	экипаж	1	3	1	3	1	3	1	3	-	-
25	Руль для лодки	штука	экипаж	1	3	1	3	1	3	1	3	-	-
26	Трос для руля	штука	экипаж	1	3	1	3	1	3	1	3	-	-
27	Сиденье для гребца в лодке скользящее	штука	человек	1	3	1	3	1	3	1	3	-	-
28	Полозки для сиденья гребца	пара (2 штуки)	человек	1	3	1	3	1	3	1	3	-	-
29	Упор для ног гребца (тапочки в комплекте)	штука	человек	1	3	1	3	1	3	1	3	-	-
30	Чехол для лодки	штука	экипаж	1	6	1	6	1	5	1	5	-	-
31	Чехол для весла	штука	человек	1	3	1	3	1	3	1	3	-	-
32	Чехол кронш	штука		1	3	1	3	1	3	1	3	-	-

[illegible]

		) , компл ект и т.п.)	, учебн а я групп а и т.п)	Колич ество	и и лет)	(Колич ество	и и лет)	(Колич ество	Колич ество	Колич ество	и и лет)	(Колич ество	и и лет)	(
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1	Майка - безрук авка эласти к	штука	челове к	1	1	1	1	1	1	2	1	-	-	
2	Майка (полур укавка , футбо лка, фуфай ка)	штука	челове к	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	
3	Топик (для женщ ин)	штука	челове к	1	2	1	2	1	1	1	1	-	-	
4	Куртка гребца ветроз ащитн ая	штука	челове к	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	
5	Рейтуз ы (эласти чные)	штука	челове к	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-	
6	Сапог и резин овые утепле нные	пара (2 штуки)	челове к	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	
7	Жилет спасат ельны й	штука	челове к	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	
8	Комби незон гребца	штука	челове к	-	-	1	2	1	1	1	1		-	

	(гоноч ный)											-	
9	Комби незон гребца (трени ровоч ный)	штука	челове к	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-
10	Комби незон белье	штука	челове к	-	-	1	2	1	1	1	1	-	-
11	Перча тки для гребца	пара (2 штуки)	челове к	-	-	1	2	1	2	1	2	-	-
12	Накол енник и	пара (2 штуки)	челове к	-	-	-	-	1	2	1	1	-	-
13	Голен остоп ы	пара (2 штуки)	челове к	-	-	-	-	1	2	1	1	-	-
14	Эласт ичная повязк а для сустав ов	штука	челове к	-	-	-	-	1	2	1	1	-	-
15	Эласт ичный пояс для спины	штука	челове к	-	-	-	-	1	2	1	1	-	-
16	Пояс специ альны й фикси рующ ий <*>	штука	челове к	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
17	Рюкзак спорт ивный	штука	челове к	-	-	1	2	1	2	1	1	1	2
18	Кросс овки легкоа	пара		1	1	1	1	1	1	2	1	1	1

перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывая их возраст, пол, а так же особенности вида спорта "триатлон" и включают:

- Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта "триатлон".

- Нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (этап спортивной специализации) необходимо выполнить нормативы разрядных норм и спортивных званий, согласно возраста и полового признака. На официальных спортивных соревнованиях, согласно единой спортивной классификации и правилам вида спорта "триатлон", наличия медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

- Результаты прохождения спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным программой спортивной подготовки.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции WT (Международная федерация триатлона), что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на азиатской мировой арене.

Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.

Для обеспечения сопровождения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований необходимо обеспечить легковым автотранспортом на автодорогах тренеров-преподавателей по виду спорта "триатлон". Обеспечить раз в полугодие изучение на начальной стадии и сдачу ПДД (правил дорожного движения) для всех занимающихся.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

				Общее количество

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	10	8	416
	НП – 2	8	10	520
	УТГ – 1	8	12	624
	УТГ – 2	8	14	728
	УТГ – 3	6	18	936
	УТГ св. 3	6	20	1040
	СС – 1	5	24	1248
	СС – 2	4	26	1352
	СС св. 2	4	28	1456
	ВСМ	3	32-36	1664-1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Мальчики/ девочки	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/ этапа), а также в соответствии с индивидуальным планом подготовки спортсмена		
	Юноши/ девушки			
	Юниоры/ юниорки			
	Андеры U-23			
	Мужчины/ женщины			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладн ым видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

развитие физической культуры и спорта	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международн ы м соревнования м	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановите ль н ы е мероприятия	Мероприятия д л я комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	0	0
	УТГ – 1	0	10	0	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии	Определяется администраци е й организаций на текущий тренировочны
	УТГ – 2	д о 1 2 календ.дн	д о 1 2 календ.дн	0		
	УТГ – 3	д о 1 8 календ.дн	д о 1 8 календ.дн	0		
	УТГ св. 3	д о 1 8 календ.дн	д о 1 8 календ.дн	0		
	СС – 1	д о 2 4 календ.дн	д о 2 1 календ.дн	до 10 дней		
	СС – 2	д о 2 4 календ.дн	д о 2 1 календ.дн	до 10 дней		
	СС св. 2	д о 2 4 календ.дн	д о 2 1 календ.дн	до 12 дней		
	ВСМ	д о 2 4 календ.дн	д о 2 1 календ.дн	до 12 дней		
	Клубы/секции	д о 2 1 календ.дн	д о 2 1 календ.дн	до 14 дней		
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс	Мальчики/ девочки	д о 1 8 календ.дн	д о 1 4 календ.дн	до 14 дней		
	Юноши/ девушки	д о 1 8 календ.дн	д о 1 4 календ.дн	до 14 дней		
	Юниоры / юниорки	д о 2 1 календ.дн	д о 1 8 календ.дн	до 14 дней		
	Андеры U-23	д о 2 1 календ.дн	д о 1 8 календ.дн	до 14 дней		

кого значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Мужчины/женщин	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней	с планом комплексного медицинского обследования	й год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов устанавливается без учета времени следования к месту проведения и обратно

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществля	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	1	4	1	4	1	4

е т с я учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ – 2	1	4	1	4	1	4
	УТГ – 3	2	6	1	4	2	6
	УТГ св. 3	2	6	1	4	2	6
	СС – 1	3	9	1	4	3	9
	СС – 2	4	9	1	4	4	9
	СС св. 2	4	9	1	4	4	9
	ВСМ	6	9	1	4	6	9
	Клубы секции /	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии этапам подготовки					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)							
Спортивные федерации,							

организаци и , организующ и е соревнован и я по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований проводимых на территории Республики Казахстан

[illegible]

областные соревнования	15	45	15	45	15	45	15	45	15	45
Официальные республиканские соревнования	0	0	10	30	12	36	14	42	14	42
Международные соревнования	-	-	5	15	7	21	7	21	7	21

Женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	Девочки 6-11 лет		Девушки 12-15 лет		Юниорки 16-19 года		Женщины 20-23 лет		Женщины 24 и ст.	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	5	15	5	15	7	21	7	21	7	21
Республиканские турниры	0	0	5	15	7	21	7	21	7	21
Официальные областные соревнования	15	45	15	45	15	45	15	45	15	45
Официальные республиканские соревнования	0	0	10	30	12	36	14	42	14	42
Международные соревнования	-	-	5	15	7	21	7	21	7	21

ПРИМЕЧАНИЕ: Разыгрываемые комплекты и количество медалей на Официальных соревнованиях должно соответствовать комплектам и количеству

медалей разыгрываемых на чемпионатах мира по возрастам (по виду спорта, дисциплинам).

Официальные соревнования – Чемпионат области, Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнования	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	Не менее 15 человек	15 человек	0	0	0
Областные турниры	Не менее 15 человек	15 человек	0	0	0
Республикански е соревнования	Не менее 12 человек	7 человек	7 человек	4 человек	0
Официальные областные соревнования	Не менее 13 человек	13 человек	4 человек	0	0
Официальные республикански е соревнования	Не менее 12 человек	4 человек	7 человек	4 человек	3 человека

Официальные областные соревнования – Чемпионат области, областные спартакиады и молодежные игры

Официальные республиканские соревнования – Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерств

1. Группа начальной подготовки (ГНП 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	-Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	45	- Развитие основных физических качеств: выносливость, сила, гибкость, координация, быстрота. - Игровые упражнения (эстафеты, подвижные игры) для формирования интереса к тренировкам. - Упражнения с собственным весом: приседания, выпады, отжимания, пресс, планка.
ОФП	33	

СФП	12	- Развитие подвижности и гибкости: суставная гимнастика, растяжка. - Формирование правильной осанки, профилактика травм. - СФП по видам: плавание (упражнения на суше), бег (беговые упражнения), вело (имитационные упражнения). - Упражнения на развитие аэробной выносливости. - Работа над координацией движений (на велостанке, в беге, плавании). - Прыжковые и стабилизационные упражнения.
Техническая	40	Плавание: ● Изучение техник кроля на груди и спине. ● Освоение дыхания в воде. ● Скользящие и гребковые упражнения. ● Постановка работы ног (отработка на доске). Велосипед: ● Основы посадки, работа педалями, координация рук. ● Безопасное вождение: старт, торможение, повороты. Бег: ● Знакомство с правилами движения в группе. ● Техника работы на станке. Бег: ● Постановка техники бега: положение корпуса, шаг, руки. ● Координационные беговые упражнения (СБУ). ● Работа над частотой и экономичностью шага. Транзит: ● Ознакомление с основами Т1 и Т2 (без времени). ● Тренировка переобувания, смены оборудования.
		● Ознакомление с этапами триатлона и особенностями каждого. ● Основы распределения усилий на дистанции.

Тактическая	10	● Понимание значения темпа и пейсинга. ● Правила и поведение на старте, в транзитной зоне, на трассе. ● Командное поведение и взаимодействие при тренировках.
Теоретическая	5	Физическая культура и спорт в Казахстане. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Теоретические основы выполнения технических упражнений.
Психологическая	-	
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	40	- Силовые упражнения с собственным весом (приседания, отжимания, подтягивания)
ОФП	28	- Гимнастика, кроссы, эстафеты, игры - Развитие координации, ловкости, гибкости - Прыжковые упражнения, метания, работа на скакалке - Специальные упражнения на стабилизацию и баланс - Аэробные тренировки: плавание, бег, велосипед на пульсе 60–75% от max HR - Силовая выносливость: интервалы, упражнения в горку (бег, вело), упражнения на ноги и корпус - Скоростная выносливость: короткие ускорения после основной нагрузки - Развитие мощности: спринты, старты в плавании, ускорения в беге/вело
СФП	12	

Техническая	45	- Совершенствование техники кроля: положение тела, захват, вынос, дыхание - Открытая вода: ориентирование, старт с воды, работа в группе - Положение в седле, каденс, работа в подъем/спуск - Навыки езды в группе, управление велосипедом - Постановка стопы, положение корпуса, ритм - Навыки ускорений, стартов, финиша - Отработка переобувания, снятие гидрокостюма, размещение снаряжения - Тренировки "брик": вело + бег
Тактическая	15	- Планирование прохождения дистанции: разметка, темп, силы - Поведение в группе: велосипедный драфтинг, плавание в потоке - Стартовые тактики: выбор дорожки, ритма - Финишная стратегия: разгон, работа с оппонентами - Тактика прохождения поворотов, зон питания
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	35	- Развитие основных физических качеств: выносливость, сила, гибкость, координация, скорость. - Упражнения с собственным весом: приседания, выпады,
ОФП	24	

подтягивания,
отжимания,
планки.

- Игровые
виды спорта (футбол, эстафеты, подвижные игры) – развитие координации и мотивации.
- Гимнастика, элементы акробатики – на ловкость и гибкость.
- Прыжковые упражнения – развитие силовой выносливости ног.
- Кроссовые пробежки (800 м – 3 км) в легком темпе.
- Обучение правильной осанке и двигательным навыкам.
- Упражнения на развитие аэробной выносливости (бег, велотренажер, плавание).
- Силовые упражнения на ноги, корпус и плечевой пояс.
- .
- Координационные упражнения ("лесенка", скакалка).
- Имитация переходов (

СФП		выход из воды и бег). - Работа в зонах низкой и средней интенсивности.
Техническая	45	Плавание: ● Обучение скольжению, дыханию, работе ног. ● Техника кроля на груди – поэтапно: положение тела, гребок, дыхание. ● Играющие упражнения с досочкой, ластами, колобашкой. ● Основы старта и поворотов. Велосипед: ● Основы посадки, правильная настройка велосипеда. ● Обучение кручению педалей, работа в круг. ● Удержание равновесия, маневренность. ● Правильное торможение, прохождение поворотов. Бег: ● Работа над постановкой стопы, положением корпуса. ● Ритм и частота шага.

		• Упражнения на технику (задание частоты шагов, ускорения). • Упражнения на снижение вертикальных колебаний.
Тактическая	11	• Правила поведения на старте, во время этапов и на финише. • Основы " переходов" (T1 и T2): что и в какой последовательности делать . • Позиционирование на старте и в плотной группе (велосипед). • Общее представление о распределении усилий по дистанции. • Работа в темпе группы (без драфтинга на бегу, с драфтингом на вело при разрешении).
		• История и дисциплины триатлона. • Основные правила и форматы

Теоретическая	5	соревнований (суперспринт, спринт и т.д.). • Основы питания и питьевого режима. • Гигиена спортсмена, восстановление и сон. • Безопасность на тренировках и соревнованиях. • Знакомство с терминологией (зоны пульса, "каденс", "транзитка" и т.д.). • Правила экипировки и ухода за снаряжением.
Психологическая	3	- Игровые упражнения на внимание и реакцию. - Работа в парах и командах – развитие коммуникации. - Постановка целей на тренировку (учим формулировать задачу). - Знакомство с методами саморегуляции: дыхание, визуализация. - Мотивационные беседы,

		обсуждение примеров успешных спортсменов. - Работа с волнением перед стартами (упражнения на расслабление, дыхание).
Инструкторская и судейская практика	1	Овладение терминологией триатлона, судейская практика на региональных соревнованиях
Всего	100 %	

Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения

В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	34	- Развитие основных физических качеств: выносливость, сила, гибкость, координация, быстрота.
ОФП	22	- Игровые упражнения, кроссы, гимнастика, элементы легкой атлетики.
СФП	12	- Корректирующие упражнения (профилактика травм). - Укрепление мышц кора, опорно-двигательного аппарата. - Интервальные тренировки на выносливость (аэробная, анаэробная). - Силовая работа с собственным весом, эспандерами, отягощениями. - Специфические упражнения для плавания, вело и бега (упражнения на сухую для плавания, силовая выносливость ног для вело и бега). - Работа с пульсометрами, тренировки в заданных пульсовых зонах.
Техническая	43	Освоение правильной техники трех видов: ● Плавание: дыхание, положение тела, техника гребка (кроль), повороты, старты. ● Велоспорт: посадка, педалирование, прохождение поворотов, работа с переключением передач. ● Бег: техника постановки стопы, работа рук, экономичное дыхание.

		Овладение техниками переходов T1 и T2. Технические элементы в многоборье (тренировки с комбинированием двух видов - "брик").
Тактическая	12	- Построение тактики гонки (распределение сил по этапам). - Тактика на старте и финише, особенности борьбы за позицию. - Работа в группе (драфтинг в велоэтапе), этика и правила. - Тактические игры и моделирование соревновательных ситуаций.
Теоретическая	5	- Основы триатлона как вида спорта (история, дисциплины, правила). - Физиология спорта (работа мышц, ЦНС, восстановление). - Зоны интенсивности, тренировки по пульсу, lactate threshold. - Питание и гидратация до, во время и после соревнований. - Основы самоконтроля и ведения тренировочного дневника.
Психологическая	5	- Развитие волевых качеств, мотивации, стрессоустойчивости. - Умение справляться с неудачами, постановка целей. - Релаксационные техники, дыхательные упражнения. - Концентрация перед стартом, визуализация гонки.
Инструкторская и судейская практика	1	- Знакомство с правилами соревнований и обязанностями судей. - Помощь при судействе на детских и юношеских стартах. - Участие в разметке дистанции, организации зон перехода. - Отработка фиксации времени, оформления протоколов.
Всего	100 %	

Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения

В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	30	- Беговые упражнения, кроссы (5–12 км, в зависимости от возраста) - Функциональные круговые тренировки
ОФП	20	- Работа с собственным весом: подтягивания, отжимания, прыжки, планки - Силовая тренировка с легкими весами: техника штанги, тренажеры - ЛФК, растяжка, подвижные игры

СФП	10	- Лыжная подготовка (зимой) - Интервальный бег (400 м, 1 км, 2 км отрезки) - Велотренировки: каденс, интервалы в зонах 3–5, спринты - Плавание: интервалы, гребки, спринты, серия темповых отрезков - Силовая работа с эластичными лентами (имитация гребков) - Вrick-тренировки (велосипед + бег) - Техничко-силовая работа (например, бег в гору, плавание с ластами)
Техническая	43	Плавание: • техника кроля (дыхание, скольжение, гребок, повороты) • плавание в открытой воде, ориентирование • старт с берега, дельфин, выход на берег Велосипед: • посадка, педалирование, прохождение поворотов • работа в группе, обгоны, езда в контакте • использование передач, каденс, стоячая тяга Бег: • постановка стопы, шаг, амплитуда, частота • ускорения, ритм, финишное ускорение Транзит: • практика T1 и T2 (смена формы, обуви, надевание шлема) • расстановка экипировки • "запрыгивания" на велоэтапе
Тактическая	15	- Разбор тактик прохождения дистанции (негативный сплит, равномерно, с финишным ускорением) - Работа в велогруппе: смена, защита от ветра - Стратегия питания и гидратации - Оценка соперников, работа в "пелотоне", выбор моментов для атаки - Психология старта и разгона - Сценарные тренировки: симуляция реальных гонок
Теоретическая	6	- История и правила триатлона, форматы гонок (Спринт, Олимпийка, Ironman (WTC серия) и др.) - Основы физиологии: ЧСС, зоны интенсивности, лактат - Основы питания и восстановления - Правила антидопинга

		- Самоанализ тренировок (ведение дневника) - Обучение планированию тренировочного цикла
Психологическая	5	- Обучение методам релаксации (дыхательные техники, визуализация) - Тренировка концентрации (медитации, фокус на дыхание, контроль эмоций) - Мотивационные беседы, работа с целями - Сценарии преодоления трудностей (прокол, отставание, штраф) - Поддержка соревновательной уверенности - Командные упражнения на доверие и сплоченность
Инструкторская и судейская практика	1	- Проведение разминок и заминок для группы - Объяснение технических элементов младшим спортсменам - Составление мини-планов под наблюдением тренера - Анализ видео разборов, выявление ошибок - Поддержка начинающих спортсменов на тренировках и стартах - Изучение правил судейства ITU/World Triathlon - Зоны и протоколы (T1, T2, драфтинг, нарушение дистанции) - Участие в судействе на детских и клубных стартах (в роли помощника) - Разбор протестов, штрафов и действий судьи - Практика с карточками, маркировками, зонами старта/финиша - Участие в организации стартов
Всего	100 %	

Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	30	Сила: упражнения с собственным весом, отягощениями, круговые тренировки.
ОФП	19	Выносливость: кроссы, длительные велопоездки, интервальные тренировки.
		Скоростно-силовые качества: спринты, бег в гору, прыжковые упражнения.
		Координация и гибкость: гимнастика, акробатика, упражнения на растяжку.
		Профилактика травм: укрепление мышц-стабилизаторов, мобилити.
		Аэробная выносливость: длительные и темповые тренировки в плавании, вело и беге.

СФП	11	Молочнокислотная выносливость: интервалы в зонах выше аэробного порога. Переходы (транзишн): упражнения с быстрым передеванием и сменой дисциплин. Силовая выносливость: упражнения с малым весом и большим числом повторений. Каденс/частота движений: бег и велотренировки с контролем ритма.
Техническая	41	Плавание: техника гребка, дыхания, поворотов, старты, плавание в открытой воде. Велоспорт: посадка, техника педалирования, работа на подъемах и спусках, повороты, езда в группе. Бег: постановка стопы, частота и длина шага, работа рук, положение корпуса. Переходы: отработка T1 и T2, включая снятие костюма, надевание обуви и пр. Видеоанализ: запись и разбор техники всех трех видов.
Тактическая	17	Построение гонки: темп по сегментам, планирование усилий и питания. Работа в группе (VELO): драфтинг, смены, ведение и следование. Позиционирование в стартовом коридоре (плавание). Тактика финиша: ускорения, психологическое давление, отрывы. План Б: адаптация к погоде, поломкам, непредвиденным ситуациям.
Теоретическая	6	- Основы физиологии и анатомии спортсмена. - Правила соревнований (ITU/World Triathlon). - Планирование и ведение дневника тренировок. - Питание и гидратация в тренировках и на соревнованиях. - Зоны интенсивности, использование пульсометров и ваттметров. - Антидопинговое образование (важно в рамках спортивной этики).
Психологическая	5	- Целеполагание и мотивация. - Управление стрессом и тревожностью перед стартом. - Развитие соревновательной устойчивости. - Методы саморегуляции (дыхательные техники, визуализация). - Командный дух, преодоление неудач.

Инструкторская и судейская практика	1	- Помощь тренеру на занятиях с младшими группами. - Демонстрация технических элементов. - Ведение разминок/заминок. - Объяснение упражнений и помощь в их выполнении. - Подготовка простых тренировочных заданий. - Изучение правил соревнований по триатлону (World Triathlon/ITU). - Практика судейства на локальных стартах (тайминг, контроль экипировки, транзит). - Работа на этапах плавания, вело, бега. - Разбор спорных ситуаций. - Формирование объективности и честного отношения к конкуренции.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	24	- Беговая подготовка (кроссы, бег по пересеченной местности, интервальные пробежки)
ОФП	12	- Силовые упражнения (собственный вес, резинки, отягощения)
СФп	12	- Гибкость (динамическая и статическая растяжка) - Координационные упражнения (эстафеты, прыжковые упражнения) - ЛФК и восстановительная гимнастика - Плавание: техника, интервалы, дыхание, упражнения на водное чувство - Велосипед: каденс, силовые отрезки, подъемы, равномерное кручение - Бег: интервалы, темповые отрезки, фартлек - Переходы (brick-сессии): велосипед → бег - Упражнения на развитие выносливости, мощности, экономичности движений
Техническая	42	Плавание: положение тела, гребок, повороты, старт со стены Велосипед: посадка, техника педалирования, повороты, торможение, старт и финиш Бег: постановка стопы, частота шага, положение корпуса, работа рук Техники переходов: надевание/снятие обуви, организация зоны смены, вход/выход
Тактическая	22	- Разделение дистанции на этапы - Планирование усилий по этапам - Обгон и выбор траектории (в воде, на вело, в беге)

		- Работа в группе на вело (если драфтинг разрешен) - Тактика выхода из воды и первого километра бега
Теоретическая	6	- Правила вида спорта и соревнований - Основы тренировочного процесса (нагрузка, восстановление, суперкомпенсация) - Принципы питания и гидратации - Гигиена и режим дня - Анатомия и физиология спортсмена - Профилактика травм - Спортивное оборудование (костюм, велосипед, кроссовки и т.п.)
Психологическая	5	- Формирование спортивной мотивации и воли - Контроль волнения перед стартом - Визуализация старта и этапов - Методы саморегуляции (дыхание, концентрация) - Работа с неудачами и самооценкой
Инструкторская и судейская практика	1	- Самостоятельное объяснение упражнений сверстникам - Проведение разминок и заминок в малых группах - Подведение итогов тренировок (анализ ошибок, успехов) - Построение простых тренировок для товарищей под контролем тренера - Участие в организации тренировочного процесса (помощь младшим) - Основы судейства на этапах триатлона - Изучение обязанностей судей в зоне смены, на этапах - Обозначение штрафов и правила поведения на трассе - Помощь в судействе на локальных стартах под наблюдением тренера - Ознакомление с протоколами, фиксацией результатов
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	24	- Развитие общей выносливости, силы, гибкости, координации, скорости. - Упражнения с собственным весом, гимнастика, игры на выносливость и реакцию.
ОФП	10	

СФП	14	- Бег, кроссы, круговые тренировки, прыжковые упражнения. - ЛФК и профилактика травм (в том числе укрепление стоп, спины, коленей). - Циклическая выносливость в плавании, велоспорте, беге (основные зоны: аэробная, аэробно-гликолитическая). - Упражнения на повышение эффективности педалирования, частоты шагов, работы рук в плавании. - Имитаторы и упражнения на велостанках, беговых дорожках. - Плиометрика, работа на каденс, скоростно-силовые интервалы.
Техническая	38	Плавание: • Отработка техники кроля (дыхание, положение тела, работа рук и ног). • Повороты, старты, скольжение. • Работа в условиях волн, стартов с берега, ориентация в открытой воде. Велогонка: • Посадка, техника педалирования, прохождение поворотов и спусков. • Использование передач, работа в группе (пелотон, "колесо"). • Техника разгона, торможения, маневрирования. Бег: • Частота шагов, экономичность, приземление на середину стопы. • Техника на разных скоростях, работа рук, положение корпуса. • Переходы после велоэтапа (brick sessions), бег "на уставших ногах". Переходы (T1 и T2): • Организация зоны, смена экипировки, "сухие" тренировки переходов. • Автоматизация движений при выходе из воды, снятии костюма, надевании обуви.
Тактическая	26	- Стратегия прохождения дистанции (распределение темпа, "сплит" стратегия). - Ведение борьбы на этапах: обгоны, защита позиции, реакция на атаки. - Командные взаимодействия при драфтинге на велоэтапе. - Тактика драфтинга (экономия сил для заключительного этапа). - Анализ соперников и условий (рельеф, ветер, температура).
		- Основы физиологии спорта: зоны интенсивности, восстановление, питание.

Теоретическая	6	- Правила соревнований по триатлону (World Triathlon, национальные). - Основы периодизации тренировок: микро- и мезоциклы. - Влияние температуры, гидрации, сна и питания на результат. - Основы антидопинговой политики, санитарно-гигиенические требования.
Психологическая	5	- Работа с предсоревновательным волнением, техники дыхания и расслабления. - Формирование спортивной мотивации и целеполагания. - Тренировка устойчивости к боли и усталости (визуализация). - Командное взаимодействие, лидерство, работа в группе. - Оценка и рефлексия своих стартов (ведение дневника спортсмена).
Инструкторская и судейская практика	1	- Проведение разминки и заминки для младших групп. - Объяснение технических элементов менее опытным спортсменам. - Демонстрация правильной техники. - Участие в организации учебных сборов и тренировок. - Обратная связь по результатам выполненных упражнений (элемент саморефлексии). - Ознакомление с системой судейства и организацией стартов. - Помощь в проведении внутренних соревнований (тайминг, финиш, транзитка). - Практика чтения стартовых протоколов, заполнения финишных листов. - Понимание ролей судей: главный судья, стартер, хронометрист, судья в зоне T1/T2.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	22	Силовая подготовка: упражнения с собственным весом, гантелями, штангой, на TRX; работа над основными мышечными группами. Гибкость и подвижность: динамическая и статическая растяжка, мобилизационные упражнения. Координация и ловкость: прыжковые упражнения, элементы ОФП из легкой атлетики и гимнастики.
ОФП	9	

СФП	13	Выносливость: кроссы различной длительности и интенсивности, общеаэробные тренировки (бег, лыжи, велосипед). Силовая выносливость: интервальные сетки на велостанке или в воде, эстафеты в зале. Плиометрика: упражнения для улучшения взрывной силы, особенно в фазе бега. Велосипедная и беговая СФП: интервальные работы в специфичных зонах ЧСС/ватт. Плавательная СФП: работа на технику гребка, частоту и длину цикла.
Техническая	32	Плавание: техника всех стилей, особенно кроль на груди; проработка поворотов, старта, дыхания, частоты гребка. Велосипед: посадка, каденс, переключение передач, прохождение поворотов, езда в группе, безопасность. Бег: техника бега, экономичность, постановка стопы, положение корпуса. T1 и T2 (переходы): отработка действий в зоне транзита, смена экипировки, выход из воды и старт на вело/беге.
Тактическая	32	Планирование гонки: разбор дистанций, определение тактики по этапам. Распределение усилий: умение "держать" пульс/мощность, темп. Групповая езда: работа в пелотоне, смена лидеров, экономия энергии. Позиционирование на плавании: стартовая позиция, выбор траектории, борьба за "ногами". Финишная стратегия: ускорения, борьба за позиции.
Теоретическая	7	Анатомия и физиология спорта: принципы восстановления, утомления, питание. Правила соревнований по триатлону (ITU, ASTC). Принципы построения тренировочного процесса: микро- и мезоциклы, чередование нагрузок. Гидратация и питание на гонке: роль углеводов, электролитов. Антидопинг: основы и запрещенные вещества.
Психологическая	6	Психорегуляция: дыхательные техники, визуализация, релаксация. Настрой на соревнование: формирование уверенности, мотивации. Работа с неудачами: преодоление страха поражения, конструктивная критика.

		Фокус внимания: умение концентрироваться на задании (волнение, помехи).
Инструкторская и судейская практика	1	Проведение ОФП/разминок: участие в подготовке младших спортсменов. Помощь в обучении: объяснение техники, корректировка ошибок у новичков. Разбор тренировок: анализ выполненных заданий, обратная связь тренеру. Ведение дневника тренировок и самоанализа. Знакомство с положением и регламентом соревнований. Работа помощником судьи на соревнованиях: фиксирование времени, наблюдение за правилами. Изучение штрафов, оснований для дисквалификаций. Отработка реальных кейсов (симуляции нарушений).
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
В и д подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	20	- Развитие базовых физических качеств: выносливость, сила, гибкость, координация, быстрота.
ОФП	8	- Упражнения на все группы мышц: работа с собственным весом, кроссфит-элементы, функциональный тренинг.
СФП	12	- Коррекция опорно-двигательного аппарата: профилактика травм, укрепление суставов, стоп и спины. - Специальные циклы в межсезонье и переходные периоды. - Интервальные тренировки по бегу, вело, плаванию с акцентом на темп и аэробно-анаэробные зоны. - Горки, силовой бег, езда в подъем, плавание с сопротивлением. - Brick-тренировки: комбинация вело + бег. - Развитие мощностной выносливости и lactate tolerance.
Техническая	32	Изучение и шлифовка техники каждого вида (плавание, вело, бег) с учетом биомеханики: ● Плавание: работа над захватом, скольжением, техникой поворотов, дыханием. ● Велосипед: педалирование, посадка, каденс, эффективность усилия. ● Бег: частота шагов, вертикальные колебания, приземление, корпус.

		Техника транзитных зон (Т1 и Т2): отработка последовательности действий, время и ошибки. Видеоанализ, тренировки с фиксацией и обратной связью. Использование вспомогательного оборудования (эластики, буйки, ласты, smart-trainers и т.п.).
Тактическая	34	• Стратегии распределения сил в гонке: отрицательный раскол, устойчивый темп, положительный раскол negative split, steady pace, positive split. • Моделирование соревновательных ситуаций: обгон, работа в группе (в драфтинге), погоня. • Тактика на разных дистанциях (sprint, Olympic, 70.3, Ironman). • Трансформация тактики под погодные, рельефные и стартовые условия. • Разбор тактики ведущих спортсменов, анализ реальных гонок.
Теоретическая	7	- Основы физиологии, тренировочного процесса, периодизации. - Принципы восстановления: сон, питание, массаж, гидратация. - Тренировочные зоны, lactate threshold, VO2max, power и HR-мониторинг. - Основы спортивного питания: питание до, во время и после стартов. - Знание антидопинговых правил, WADA и национальных агентств.
Психологическая	6	- Формирование психологической устойчивости и стрессоустойчивости. - Визуализация соревнований, дыхательные техники, аутотренинг. - Работа с мотивацией, целеполагание, внутренняя установка на успех. - Методы борьбы с предстартовой тревогой и "кризисами" во время гонки. - Индивидуальные консультации со спортивным психологом.
		- Проведение тренировок с младшими спортсменами или новичками под контролем тренера. - Изучение методик объяснения техники и упражнений. - Оценка и коррекция ошибок других спортсменов. - Навыки организации тренировочного процесса, ведение дневников и учета нагрузки.

Инструкторская и судейская практика	1	- Обратная связь и развитие коммуникационных навыков. - Ознакомление с правилами судейства триатлона (ITU/World Triathlon, Ironman). - Практика на стартах: участие в работе секретариата, постановка на линию, фиксация времени, контроль транзитных зон. - Участие в брифингах, правила по пит-зонам и пенальти. - Разбор спорных ситуаций и жалоб на соревнованиях. - Подготовка к сертификации судьи (национального уровня и выше).
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Мальчи ки	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчи ки	Оценка	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Бег на 30 м	секунды	6,0	10	6,4	10	5,7	10	6,0	10
			6,5	5	6,9	5	6,0	5	6,4	5
			Более 6,5	0	Более 7,0	0	Более 6,0	0	Более 6,4	0
1.2	Бег на 1 000 м	Минуты секунды	6.20,0	10	7.00,0	10	5.35,0	10	6.25,0	10
			6.40,0	5	7.20,0	5	5.55,0	5	6.45,0	5
			7.00,0	0	7.40,0	0	6.00,0	0	7.00,0	0
1.3	Прыжок в длину с места	См.	135	10	130	10	168	10	160	10
			125	5	115	5	150	5	140	5
			115	0	105	0	130	0	120	0
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1	Подъем туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	15	10	12	10	40	10	35	10
			12	5	10	5	35	5	30	5
			10	0	8	0	20	0	20	0
2.2	Приседание на одной ноге (пистолеты)	Кол-во раз	-	-	-	-	25	10	20	10
			-	-	-	-	20	5	15	5
			-	-	-	-	15	0	10	0
			-	-	-	-	5	10	-	-

2.3	Сгибание разгибание рук на перекладине(подтягивание)	Кол-во раз	-	-	-	-	3	5	-	-
			-	-	-	-	0	0	-	-

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных, не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению.

Для групп учебно-тренировочных, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши	Оценка	девушки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки (УТГ)						
1.1.	Бег на 60 м	секунды	8,2	10	9,2	10
			8,5	5	9,5	5
			9,0	0	10,0	0
1.2	Бег на 2 000 м	Минуты секунды	9.00,0	10	9.20,0	10
			9.30,0	5	10.0,0	5
			10.20,0	0	10.30,0	0
1.3	Прыжок в длину с места	См.	220	10	190	10
			200	5	170	5
			180	0	150	0
2. Нормативы специальной подготовки (УТГ, ГСС и ГВСМ)						
2.1.	Сгибание разгибание рук на перекладине(подтягивание)	Кол-во раз	12	10	-	-
			10	5	-	-
			5	0	-	-
2.2	Подъем туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	50	10	40	10
			45	5	35	5
			40	0	25	0
2.3	Приседание на одной ноге (пистолеты)	Кол-во раз	50	10	35	10
			40	5	30	5
			30	0	20	0

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных, не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки) , комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (человек , учащийся, учебная группа и т.п.)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Подраздел 31. Триатлон													
1	Комбинезон (для триатлона)	штука	человек	-	-	1	1	1	1	3	1	-	-
2	Веломаяк на длинные рукава	штука	человек	-	-	1	1	1	1	1	1	1	2
3	Велорейтузы	штука	человек	-	-	1	1	1	1	1	1	1	2
4	Велоперчатки и летние	пара (2 штуки)	человек	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-
5	Куртка из водоотталкивающей ткани	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
6	Гидрокостюм (для плавания)	штука	человек	-	-	1	2	1	1	1	1	-	-
7	Плавки (купальник)	штука	человек	2	1	4	1	4	1	4	1	1	1

[illegible]

18	Наколенники	пара (2 штуки)	человек	-	-	1	1	1	1	1	1	1	2
19	Велотрусы	штука	человек	-	-	4	1	4	1	4	1	2	2

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.1	Легковой автотранспорт для сопровождения спортсменов и обеспечения безопасности на автодорогах	штук	На каждого тренера
1.2	Микроавтобус для перевозки спортсменов	штук	3 на отделение
1.3	Велосипед гоночный шоссейный	штук	100 на отделение
1.4	Велостанок трехролерный	штук	50 на отделение
1.5	Велостанок с измерением мощности и подключению к программе ZWIFT	штук	20 на отделение
1.6	Колесо дисковое заднее (шоссе)	штук	10 на отделение
1.7	Покрышка на колесо	штук	100 на отделение
1.8	Запасные части к велосипеду	штук	По необходимости, согласно гос. закупа
1.9	Камера на колесо	штук	300 на отделение

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.1	Туфли велосипедные	пара	100 на отделение
1.2	Каска велосипедная для групповых гонок	штук	100 на отделение
1.3	Майка велосипедная с коротким рукавом с логотипом	штук	100 на отделение
1.4	Велосипедные шорты	штук	100 на отделение
1.5	Майка велосипедная с длинным рукавом	штук	100 на отделение
1.6	Гамашы велосипедные	штук	100 на отделение
1.7	Термокуртка велосипедная	штук	100 на отделение
1.8	Велоперчатки зимние	пара	100 на отделение
1.9	Вело рукова	пара	100 на отделение

1.10	Термо безрукавка	штук	100 на отделение

Приложение 99
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по парусному спорту

Сноска. Приказ дополнен приложением 99 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по парусному спорту.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы

; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (с спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1			
	НП – 2 (9-11 лет)	12	9	468
	УТГ – 1			
	УТГ – 2 (12-14 лет)	10	12	624
	УТГ – 3			
	УТГ св. 3 (15 лет)	8	14	728
	СС – 1			
	СС – 2 (16-17 лет)	6	16	832
	СС св. 2			
	ВСМ (18+лет)	4-6	20	1040
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Указывается согласно регламентам международной федерации World Sailing	до 4	24-30	до 1560
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладн ым видам спорта, ведомственные спортивные общества и	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1					
	НП – 2	Н е предусмотрен	1 раз в год (3–5 дней)	Внутри УТС	1 раз в год	
	УТГ – 1					
	УТГ – 2	Н е предусмотрен	2 раза в год (по 7 дней)	Внутри УТС+ 1 день отдельно	1 раз в год	
	УТГ – 3					
	УТГ св. 3	Возможны (по согласованию)	2-3 раза в год (по 10-12 дней)	По плану, перед стартом	1 раз в год+ при переходе на этап СС	
	СС – 1					
	СС – 2	1 раз в год (10-14 дней)	2-3 раза в год (по 10 дней)	По показаниям врачей и тренеров	1-2 раза в год	При выезде за рубеж – отдельное обследование
	СС св. 2					
	ВСМ	2-3 раза в год (14-21 дней)	2-3 раза в год	Восстановительный блок обязателен после соревнований	2 раза в год+ при квалификации на междун турнир	С привлечением сборных врачей
Организации, осуществляющие подготовку национальны	Клубы/секции					

х и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	По регламенту World Sailing	Регулярные UTC в год, не менее 3 раз	Обязательно 2-3 перед национ. стартами	Постоянно (включено в план)	По графику (раз в 6 мес.)	Сборы в условиях акклиматизации
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно

3. Предельное количество UTC и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Тип организации	Этап подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1						
	НП – 2	0	0	1	1	0	0
	УТГ – 1						
	УТГ – 2	0	1	1	1	0	1
	УТГ – 3						
	УТГ св. 3	1	1	1	0	1	1
	СС – 1						
	СС – 2	2	1	1	0	1-2	1
	СС св. 2						
	ВСМ	3-4	1-2	-	-	2-3	1
Школы-интернаты-колледжи	Клубы / секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организации, осуществляющие							

подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов в республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	По регламенту World Sailing	Постоянно	Обязательно	-	-	Регулярно, 3+ в год	Обязательно
Спортивные федерации, организации, организующие соревн							

ования п о военно - прикла дным и служеб но-при кладн ы м видам спорта, ведомс твенны е спорти вные общест ва и общест венные объеди нения, центры физиче ской культу ры, осушес твляю щие развит и е физиче ской культу ры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

Мужчины

[illegible]

Областные турниры	1	3	2	6	2	6	2	6	4	12
Республиканские турниры	1	3	2	6	2	6	2	6	4	12
Официальные областные соревнования	1	3	2	6	2	6	2	6	4	12
Официальные республиканские соревнования	1	3	2	6	2	6	2	6	4	12
Международные соревнования	1	3	2	6	2	6	2	6	4	12

Женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	9-11 лет		12-14 лет		15 лет		16-17 лет		18+ лет	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	1	3	2	6	1	3	1	3		
Республиканские турниры	1	3	2	6	1	3	1	3		
Официальные областные соревнования	1	3	2	6	1	3	1	3		
Официальные республиканские соревнования	1	3	2	6	1	3	1	3		

Международные соревнования	1	3	2	6	1	3	1	3		

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	2	1	-	-	-
Областные турниры	1	2	1	-	-
Республиканские турниры	2	4	2	1	-
Официальные областные соревнования	2	4	2		-
Официальные республиканские соревнования	1	4	2	2	-

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки (ГНП 2 года обучения)		
Физическая	25	Освоение управления яхтой на всех курсах ветра, стартовые процедуры, техника поворотов, швартовка, отработка гоночных заданий, тренировки на воде. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в данном виде спорта мышц туловища, ног, рук, имитационные упражнения и упражнения на воде для технической подготовки. Упражнения для рук и плечевого

		пояса (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, упражнения для туловища, упражнения для ног и т.д.);
Техническая	30	Освоение управления яхтой на всех курсах ветра, стартовые процедуры, техника поворотов, швартовка, отработка гоночных заданий, тренировки на воде; Приобретение обучающимся знаний по спортивной тактике; Формирование, и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях.
Тактическая	15	Ассистирование тренеру, работа на старте и финише, ведение протоколов, взаимодействие с судейской коллегией, начальная практика по проведению стартов; Углубленное овладение техникой данного вида спорта с учетом индивидуальных особенностей занимающихся; Повышение уровня разносторонней функциональной подготовленности.
Теоретическая	10	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. История вида спорта. Понятие о гигиене и санитарии. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Техника безопасности. По предотвращению допинга. Питание и режим дня.
Психологическая	15	Освоение управления яхтой на всех курсах ветра, стартовые процедуры, техника поворотов, швартовка, отработка гоночных заданий, тренировки на воде; также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская		Правила парусных гонок (RRS), основы метеорологии, тактика и стратегия, основы аэродинамики паруса, устройство яхты, сигналы и флажные команды;

и судейская практика	5	Ассистирование тренеру, работа на старте и финише, ведение протоколов, взаимодействие с судейской коллегией, начальная практика по проведению стартов
Всего	100 %	
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Учебно-тренировочная группа (УТГ 2 год обучения)		
Физическая	25	Освоение управления яхтой на всех курсах ветра, стартовые процедуры, техника поворотов, швартовка, отработка гоночных заданий, тренировки на воде. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в данном виде спорта мышц туловища, ног, рук, имитационные упражнения и упражнения на воде для технической подготовки. Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, упражнения для туловища, упражнения для ног и т.д.);
Техническая	35	Освоение управления яхтой на всех курсах ветра, стартовые процедуры, техника поворотов, швартовка, отработка гоночных заданий, тренировки на воде; Приобретение обучающимся знаний по спортивной тактике; Формирование, и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях.
Тактическая	15	Ассистирование тренеру, работа на старте и финише, ведение протоколов, взаимодействие с судейской коллегией, начальная практика по проведению стартов; Углубленное овладение техникой данного вида спорта с учетом индивидуальных особенностей занимающихся; Повышение уровня разносторонней функциональной подготовленности.

Теоретическая	10	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. История вида спорта. Понятие о гигиене и санитарии. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Техника безопасности. По предотвращению допинга. Питание и режим дня.
Психологическая	5	Освоение управления яхтой на всех курсах ветра, стартовые процедуры, техника поворотов, швартовка, отработка гоночных заданий, тренировки на воде; также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	10	Правила парусных гонок (RRS), основы метеорологии, тактика и стратегия, основы аэродинамики паруса, устройство яхты, сигналы и флажные команды; Ассистирование тренеру, работа на старте и финише, ведение протоколов, взаимодействие с судейской коллегией, начальная практика по проведению стартов
Всего	100 %	
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Учебно-тренировочная группа (УТГ свыше 3х лет)		
Физическая	25	Освоение управления яхтой на всех курсах ветра, стартовые процедуры, техника поворотов, швартовка, отработка гоночных заданий, тренировки на воде. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в данном виде спорта мышц туловища, ног, рук, имитационные упражнения и упражнения на воде для технической подготовки. Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, упражнения для туловища, упражнения для ног и т.д.);

Техническая	40	Освоение управления яхтой на всех курсах ветра, стартовые процедуры, техника поворотов, швартовка, отработка гоночных заданий, тренировки на воде; Приобретение обучающимся знаний по спортивной тактике; Формирование, и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях.
Тактическая	10	Ассистирование тренеру, работа на старте и финише, ведение протоколов, взаимодействие с судейской коллегией, начальная практика по проведению стартов; Углубленное овладение техникой данного вида спорта с учетом индивидуальных особенностей занимающихся; Повышение уровня разносторонней функциональной подготовленности.
Теоретическая	10	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. История вида спорта. Понятие о гигиене и санитарии. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Техника безопасности. По предотвращению допинга. Питание и режим дня.
Психологическая	5	Освоение управления яхтой на всех курсах ветра, стартовые процедуры, техника поворотов, швартовка, отработка гоночных заданий, тренировки на воде; также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	10	Правила парусных гонок (RRS), основы метеорологии, тактика и стратегия, основы аэродинамики паруса, устройство яхты, сигналы и флажные команды; Ассистирование тренеру, работа на старте и финише, ведение

		протоколов, взаимодействие с судейской коллегией, начальная практика по проведению стартов
Всего	100 %	
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа спортивного совершенствование (ГСС 2 год обучения)		
Физическая	20	Освоение управления яхтой на всех курсах ветра, стартовые процедуры, техника поворотов, швартовка, отработка гоночных заданий, тренировки на воде. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в данном виде спорта мышц туловища, ног, рук, имитационные упражнения и упражнения на воде для технической подготовки. Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, упражнения для туловища, упражнения для ног и т.д.);
Техническая	45	Освоение управления яхтой на всех курсах ветра, стартовые процедуры, техника поворотов, швартовка, отработка гоночных заданий, тренировки на воде; Приобретение обучающимся знаний по спортивной тактике; Формирование, и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях.
Тактическая	10	Ассистирование тренеру, работа на старте и финише, ведение протоколов, взаимодействие с судейской коллегией, начальная практика по проведению стартов; Углубленное овладение техникой данного вида спорта с учетом индивидуальных особенностей занимающихся; Повышение уровня разносторонней функциональной подготовленности.
		Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. История вида спорта.

Теоретическая	10	Понятие о гигиене и санитарии. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Техника безопасности. По предотвращению допинга. Питание и режим дня.
Психологическая	5	Освоение управления яхтой на всех курсах ветра, стартовые процедуры, техника поворотов, швартовка, отработка гоночных заданий, тренировки на воде; также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	10	Правила парусных гонок (RRS), основы метеорологии, тактика и стратегия, основы аэродинамики паруса, устройство яхты, сигналы и флажные команды; Ассистирование тренеру, работа на старте и финише, ведение протоколов, взаимодействие с судейской коллегией, начальная практика по проведению стартов
Всего	100 %	
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа высшего спортивного мастерства (ГВС)		
Физическая	15	Освоение управления яхтой на всех курсах ветра, стартовые процедуры, техника поворотов, швартовка, отработка гоночных заданий, тренировки на воде. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в данном виде спорта мышц туловища, ног, рук, имитационные упражнения и упражнения на воде для технической подготовки. Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, упражнения для туловища, упражнения для ног и т.д.);
		Освоение управления яхтой на всех курсах ветра, стартовые процедуры, техника поворотов,

Техническая	50	швартовка, отработка гоночных заданий, тренировки на воде; Приобретение обучающимся знаний по спортивной тактике; Формирование, и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях.
Тактическая	10	Ассистирование тренеру, работа на старте и финише, ведение протоколов, взаимодействие с судейской коллегией, начальная практика по проведению стартов; Углубленное овладение техникой данного вида спорта с учетом индивидуальных особенностей занимающихся; Повышение уровня разносторонней функциональной подготовленности.
Теоретическая	5	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. История вида спорта. Понятие о гигиене и санитарии. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Техника безопасности. По предотвращению допинга. Питание и режим дня.
Психологическая	10	Освоение управления яхтой на всех курсах ветра, стартовые процедуры, техника поворотов, швартовка, отработка гоночных заданий, тренировки на воде; также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	10	Правила парусных гонок (RRS), основы метеорологии, тактика и стратегия, основы аэродинамики паруса, устройство яхты, сигналы и флажные команды; Ассистирование тренеру, работа на старте и финише, ведение протоколов, взаимодействие с судейской коллегией, начальная практика по проведению стартов
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№	Упражн ения	Единица измерен ия	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Мальчи ки	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчи ки	Оценка	Девочка	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки										
1.1.	Бег на 30 м	секунды	6,0	10	6,4	10	5,7	10	6,0	10
			6,5	5	6,9	5	6,0	5	6,4	5
			Более 6,5	0	Более 7,0	0	Более 6,0	0	Более 6,4	0
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1.	Вис на перекла дине на двух руках	секунды	20,0	10	15,0	10	25,0	10	20,0	10

Для групп учебно-тренировочных, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства

Для данных этапов подготовки норматив указывается информативно для вида спорта / дисциплины

При наличии в виде спорта разных дисциплин, переводной норматив указывается для каждой дисциплины

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			мальчики	Оценка	девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 3000 м	минуты, секунды	≤12:00	"отл"	≤13:30	"отл"
1.2.	Подъем туловища за 1мин	количество раз	≤45	"отл"	≤40	"отл"
1.3.	Планка (статическое удержание)	секунды	≤120	"отл"	≤90	"отл"
2. Нормативы специальной подготовки						
2.1.	Плавание 100 м	секунды	≤100	"отл"	≤110	"отл"
2.2	Перетягивание шкота (20м)	секунды	≤18	"отл"	≤20	"отл"
2.3	Имитация открывания	минуты, секунды	≤7:00	"отл"	≤5:00	"отл"

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных, не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Яхты класса "Лазер-стандарт" в комплекте	штук	10
2	Яхты класса "Лазер-радиал" в комплекте	штук	10
3	Яхты класса "Лазер 4.7" в комплекте	штук	10
4	Тренерский катер	штук	3

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Костюм калипсо с сапожками	комплект	20
2	Куртки из водоотталкивающей ткани	штук	20
3	Костюм болонья	штук	20

Примечание: количество наименований указано из расчета на учебную группу.

Приложение 100
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по гольфу

Сноска. Приказ дополнен приложением 100 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по гольфу.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки.

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности.

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки.

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва.

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями.

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, задаваемые Международной федерацией гольфа (IGF), что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене, включая Олимпийские игры.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства,	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	32/36	1664/1872

спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Возрастная категория (согласно правилам IGF)	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание

Организации, в которых осуществляет свою учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администрацией организаций на текущий тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	УТГ – 2	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ – 3	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ св. 3	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
	СС – 1	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
	СС – 2	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
	СС св. 2	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
	ВСМ	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
	Клубы/секции	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
		до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Возрастная категория (согласно правилам IGF)	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
		до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
		до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
Спортивные федерации, организации, организующие		до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		

соревнования п о военно-прикл адным и служебно-при кладным видам спорта, ведомственны е спортивные общества и общественны е объединения, центры физической культуры, осуществляю щие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля ет с я учебно-трен ировочный процесс (с портивные школы, интернаты, школы высшего спортивног о мастерства, спортивные клубы всех видов,	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	1	1	0	0
	УТГ – 1	0	4	2	0	0	2
	УТГ – 2	0	4	2	0	0	3
	УТГ – 3	1	4	1	0	0	4
	УТГ св. 3	1	4	1	0	1	4
	СС – 1	3	5	1	0	3	5
	СС – 2	4	5	1	0	4	5
	СС св. 2	4	5	1	0	4	5
	ВСМ	5	5	1	0	5	5
		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					

спортивные секции)	Клубы секции	/
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории РК

Юноши, молодежь, мужчины и женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	Юноши малч. и дев. (не старше 12 лет)		Юноши малч. и дев. (не старше 14 лет)		Молодежь (от 15 лет до 18 года)		Взрослые (от 16 лет и старше)		Ветераны (+60 лет)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Официальные районные соревнования	8	24	16	48	16	48	8	24	8	24
Официальные областные соревнования	8	24	16	48	16	48	8	24	8	24
Республиканские официальные соревнования	8	24	16	48	16	48	8	24	8	24
Международные	-	-	12	36	12	36	6	18	8	24

соревнования										

ПРИМЕЧАНИЕ: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	5	2	-	-	-
Официальные областные соревнования	5	5	1	1	-
Республиканские турниры	3	3	2	2	-
Республиканские официальные соревнования	2	2	2	2	1

Официальные областные соревнования – Чемпионат области, областные спартакиады и молодежные игры

Официальные республиканские соревнования – Чемпионат республики, Спартакиада РК, Кубок РК, Молодежные игры

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки (1 года обучения)		
Физическая (всего). Из них:		
		Цель: закладка фундамента физического развития ребенка, повышение общей работоспособности и подготовка к занятиям гольфом. Содержание: Развитие основных двигательных качеств: - Выносливость – бег, упражнения на выносливость, игровые упражнения для поддержания активности.

ОФП и СФП	56 %	- Сила – работа с собственным весом, легкие силовые упражнения для укрепления мышц корпуса и рук, необходимых для свинга. - Гибкость – упражнения на растяжку, улучшение подвижности плечевого пояса, спины и бедер. - Координация – упражнения на точность движений, эстафеты, подвижные игры, упражнения с мячами. - Использование разнообразных видов деятельности: гимнастика, бег, метания, прыжки, упражнения на координацию и баланс, игры с элементами гольфа (удары по мишеням, контроль направления). - Внимание к осанке и профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, формирование правильной стойки и положения корпуса при ударах.
Техническая	26 %	Цель: освоение базовых движений и техник в гольфе. Содержание: - Знакомство с основными ударами: драйв (удар с ти), айрон-удары, короткая игра (пичинг и чиппинг), паттинг. - Упражнения на контроль мяча и клюшки: точность ударов по мишеням, ведение мяча на небольшие дистанции, упражнения на силу и направление удара. - Обучение базовым передвижениям по полю: ходьба и перестроения между ударами, правильная позиция и стойка при каждом ударе, контроль равновесия. - Формирование чувства мяча и ориентации на поле: оценка дистанции, направление удара, координация движений и понимание рельефа.
		Цель: введение в основы игрового мышления гольфиста. Содержание: - Понимание игровых ситуаций: выбор типа удара в зависимости

Тактическая	12 %	от расстояния до лунки, рельефа поля и положения мяча. - Обучение позиционированию: правильная стойка, положение корпуса и клюшки перед каждым ударом. - Развитие элементарного игрового мышления: выбор клюшки и силы удара в зависимости от положения мяча, особенностей поля и стратегии игры. - Ознакомление с правилами ведения игры: последовательность ударов, очередность на лунке, основные правила гольфа.
Теоретическая	2 %	Цель: формирование общей культуры и понимания гольфа как вида спорта. Содержание: - Изучение правил игры (вводно-ознакомительный уровень) : подсчет ударов, очередность игры на лунках, разметка поля. - Рассказ о происхождении и развитии гольфа. - Основы спортивной этики: уважение к сопернику, честная игра, поведение на поле. - Ознакомление с важнейшими соревнованиями и известными гольфистами.
Психологическая	1 %	Цель: снижение тревожности, развитие уверенности и умения взаимодействовать на поле. Содержание: - Упражнения на развитие внимания и концентрации: игры на запоминание позиции мячей и последовательности ударов, упражнения "повтори удар" по целям. - Формирование мотивации: поощрение за старание, участие в мини-соревнованиях и игровых заданиях на точность ударов. - Обучение саморегуляции: дыхательные упражнения перед ударом, игровые элементы на преодоление волнения и страха. - Развитие эмоциональной устойчивости: участие в соревнованиях и игровых

		заданиях с элементами соревновательности, умение сохранять спокойствие при ошибках
Участие в соревнованиях контрольно-переводные испытания, Инструкторская и судейская Практика	3%	Участие в семинарах и судейская практика на турнирах
Всего	100	
Группа начальной подготовки (свыше 1 года обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:		
ОФП	29%	Цель: закладка фундамента физического развития ребенка, повышение общей работоспособности и подготовка к занятиям гольфом. Содержание: Развитие основных двигательных качеств: - Выносливость: бег, упражнения на выносливость, игровые активности для поддержания активности и энергии. - Сила: работа с собственным весом, легкие силовые упражнения для укрепления мышц корпуса, рук и ног, необходимых для свинга. - Гибкость: упражнения на растяжку, улучшение подвижности плечевого пояса, спины, бедер и запястий. - Координация: упражнения на точность движений, эстафеты, подвижные игры, упражнения с мячами и клюшками. - Использование разнообразных видов деятельности: гимнастика, бег, метания, прыжки, упражнения на баланс и координацию, игры с элементами гольфа (точные удары по целям, контроль направления). - Внимание к осанке и профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата: формирование правильной стойки, правильное положение корпуса при ударах и движениях по полю.

СФП	22%	Цель: подготовка тела к специфическим нагрузкам гольфа. Содержание: - Упражнения на быстроту движений и реакцию: отработка быстрого переключения между ударами, перемещения между лунками, упражнения на реакцию на изменения рельефа поля. - Упражнения на ловкость: координационные лестницы, изменения направления при передвижении по полю, упражнения с мячами для контроля точности ударов. - Вводятся начальные элементы гольф-специфики: упражнения со свингом без мяча (тени), правильное положение корпуса и клюшки, передвижения и стойка на поле. - Развитие мелкой моторики и зрительно-моторной координации: точность ударов, контроль силы и направления, работа с клюшкой и мячом.
Техническая	31 %	Цель: освоение базовых движений и техник в гольфе. Содержание: - Знакомство с основными ударами: драйв (удар с ти), удары айроном, короткая игра (пичинг, чиппинг), паттинг. - Упражнения на контроль мяча и клюшки: точность ударов по мишеням, упражнения на силу и направление удара, контроль полета мяча. - Обучение базовым передвижениям по полю: правильная стойка и позиция при каждом ударе, перемещения между лунками, баланс и равновесие. - Формирование чувства мяча и ориентации на поле: оценка расстояний, направления удара, взаимодействие с рельефом и препятствиями.
		Цель: введение в основы игрового мышления гольфиста. Содержание:

Тактическая	13 %	- Понимание игровых ситуаций: выбор удара в зависимости от расстояния до лунки, рельефа поля, позиции мяча и стратегической цели. - Обучение позиционированию: правильная стойка и положение тела перед ударом, ориентация на линии поля и целевой зоне. - Развитие элементарного игрового мышления: выбор клюшки, силы и типа удара в зависимости от положения мяча, особенностей поля и предполагаемой стратегии. - Ознакомление с правилами ведения игры: порядок ударов, очередность игры на лунках, основные правила гольфа.
Теоретическая	2 %	Цель: формирование общей культуры и понимания гольфа как вида спорта. Содержание: - Изучение правил игры (вводно-ознакомительный уровень): подсчет ударов, очередность игры на лунках, разметка поля, особенности игры на разных типах лунок. - Рассказ о происхождении и развитии гольфа. - Основы спортивной этики: уважение к сопернику, честная игра, поведение на поле, соблюдение этикета гольфа. - Ознакомление с важнейшими соревнованиями и известными гольфистами.
Психологическая	1 %	Цель: снижение тревожности, развитие уверенности и умения взаимодействовать на поле. Содержание: - Упражнения на развитие внимания и концентрации: игры на запоминание положения мячей и целей, упражнения "повтори удар" и точность попадания в лунку. - Формирование мотивации: поощрение за старание, участие в мини-соревнованиях и игровых заданиях на точность и силу удара.

		- Обучение саморегуляции: дыхательные упражнения перед ударом, игровые элементы на преодоление волнения и страха. - Развитие эмоциональной устойчивости: участие в соревнованиях и игровых заданиях с элементами соревновательности, умение сохранять спокойствие при ошибках и промахах.
Участие в соревнованиях контрольно-переводные испытания, Инструкторская и судейская Практика	2%	Участие в семинарах и судейская практика на турнирах
Всего	100	
Учебно-тренировочная группа (1 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:		
ОФП	17%	Цель: Поддержание и дальнейшее развитие общей физической базы, закладывающей фундамент для высоких спортивных достижений в гольфе. Содержание: Развитие силовой выносливости и скоростно-силовых качеств: - упражнения с отягощениями для укрепления мышц корпуса, спины и рук (важно для стабильного замаха); - работа с набивными мячами для тренировки силы удара и координации; - круговые тренировки с акцентом на баланс и контроль тела при ударе. Упражнения на гибкость: - динамическая и статическая растяжка плечевого пояса, спины и ног; - элементы йоги для развития устойчивости и контроля корпуса; - общефизическая подготовка (ОФП) для профилактики травм при замахе и ходьбе по полю. Развитие общей выносливости: - кроссовая подготовка и интервальный бег для увеличения общей работоспособности;

		- упражнения на выносливость корпуса и ног, необходимые для долгой игры и устойчивого положения тела. Включение разнообразных видов деятельности для всестороннего развития: - гимнастика и акробатика для координации и баланса; - элементы многоборья и подвижных игр, адаптированные под гольф (например, мини-игры на точность и контроль удара); - упражнения на стабильность и контроль движений при ударе.
СФП	25%	Цель: Направленная подготовка к специфическим физическим нагрузкам гольфа. Содержание: Тренировка скоростной выносливости и силы: - упражнения на взрывную силу корпуса и рук для эффективного замаха; - упражнения на выносливость ног и спины для долгой игры и стабильного положения тела. Комплексы на точность и контроль движений: - передвижения по полю с фиксацией позиции перед ударом; - упражнения на баланс при быстрых сменах положения тела; - "стартовые" движения к мячу и быстрые корректировки позиции. Развитие координации в условиях утомления: - удары по мишеням или лункам после серии упражнений на выносливость; - упражнения с закрытыми глазами для развития чувства положения тела и контроля замаха; - двойные задачи: одновременно отслеживать мяч и позиционирование к следующему удару. - Специальные упражнения с инвентарем: - удары по мячу с резиновыми эспандерами для усиления силы и контроля замаха;

		- тренажеры для укрепления корпуса, спины и мышц рук; - упражнения с мини-мячами или тренажерами для отработки точности и силы удара.
Техническая	37 %	Цель: Совершенствование технического арсенала и стабильности исполнения ударов в гольфе. Содержание: Углубленное освоение всех видов ударов: - удары различной силы и траектории: короткие (putt), средние (chip), длинные (full swing); - удары с контролем вращения мяча и направления траектории; - обучение вариативным подходам к лунке в зависимости от позиции и препятствий. Формирование устойчивых игровых навыков в динамике: - удары в движении и после передвижения по полю; - практика ударов в условиях имитации игры с соперником (очередность ударов, стратегии прохождения лунок). Автоматизация техники при высокой частоте повторений и в условиях давления: - серии ударов с фиксацией позиции и контроля замаха; - упражнения на точность и стабильность при увеличении количества ударов и усталости; - мини-турниры или соревновательные задания для тренировки концентрации под давлением. Исправление технических ошибок , работа над индивидуальными особенностями: - корректировка стойки, хвата клюшки и замаха; - упражнения, учитывающие особенности роста, силы и гибкости игрока; - видеоанализ или наблюдение тренером для точной отработки движений.

Тактическая	15 %	Цель: Развитие способности применять технику ударов в игровых ситуациях с учетом условий поля и стратегии прохождения лунок. Содержание: Обучение вариативной игре: - удары разной силы и траектории для обхода препятствий (бункеры, уклоны, длинная трава); - изменение направления и скорости мяча в зависимости от позиции лунки; - упражнения на контроль высоты и длины полета мяча (короткий chip, длинный full swing, lofted удары). Развитие тактического мышления: - анализ положения мяча и оптимального выбора удара; - принятие решений на основе расстояния, препятствий и предыдущих ударов; - планирование последовательности ударов для минимизации общего количества ударов на лунке. Моделирование различных игровых сценариев: - оборонительные удары для выхода из трудных положений (например, из бункера или rough); - атакующие удары для максимального продвижения к лунке; - переходные удары, когда меняется стратегия от защиты к продвижению. Изучение тактики одиночной и парной игры: - стратегия игры в индивидуальном формате (stroke play, match play); - командная игра: совместное планирование ударов, распределение ролей при парной игре; - элементы совместной стратегии для мини-турниров или тренировочных игр.
		Цель: Углубленное понимание игры в гольф и развитие спортивной осознанности.

Теоретическая	2 %	Содержание: Изучение детальных правил игры: - подсчет очков (stroke play, match play), дополнительные правила (penalty strokes, drop zones); - ведение счета на каждой лунке, особенности тай-брейков в соревнованиях; - тактические схемы игры на различных типах полей (с уклонами, препятствиями). Ознакомление со структурой турниров и системой рейтингов: - крупнейшие турниры и их формат (The Masters, US Open, Ryder Cup и др.); - система рейтингов профессиональных игроков и любителей; - классификация соревнований по уровням сложности и типу поля. Анализ видеоматериалов и разбор игр профессионалов: - разбор техники ударов, стратегий прохождения лунок; - изучение тактических решений в различных игровых ситуациях; - применение полученных знаний в тренировочных и игровых упражнениях. Введение в основы анатомии, биомеханики и спортивного питания: - понимание работы основных мышечных групп при замахе и ходьбе по полю; - биомеханика удара и движения тела для улучшения эффективности и предотвращения травм; - базовые принципы питания для поддержания энергии и выносливости во время тренировок и соревнований.
		Цель: Формирование устойчивой психики и навыков саморегуляции в условиях тренировок и соревнований по гольфу. Содержание: Упражнения на развитие внимания, концентрации и переключения:

Психологическая	2 %	- фокусировка на положении мяча и целевой лунке при различных отвлекающих факторах; - упражнения на быструю смену внимания между техникой замаха, положением тела и стратегией удара; - задания на концентрацию при сериях ударов и в условиях усталости. Формирование уверенности в себе и развитие волевых качеств: - постановка достижимых целей на тренировках и мини-турнирах; - упражнения на принятие решений в сложных игровых ситуациях; - поддержка позитивного внутреннего диалога при ошибках и промахах. Обучение методам психологической разгрузки: - дыхательные техники перед ударом и после серий ударов; - визуализация идеального замаха и траектории мяча; - аутотренинг для стабилизации эмоционального состояния и снижения тревожности. Работа с мотивацией и самооценкой: - формирование установки на рост и преодоление трудностей; - упражнения на анализ личного прогресса и достижений; - командные и индивидуальные задания для закрепления позитивной мотивации и уверенности в игре.
		Цель: Расширение кругозора, формирование лидерских и обучающих навыков через участие в тренировочном процессе и соревнованиях по гольфу. Содержание: Ведение тренировок для младших спортсменов: - помощь тренеру в организации разминки и упражнений на координацию, точность и контроль ударов; - проведение простых игр и мини-заданий для начинающих;

Участие в соревнованиях контрольно-переводные испытания, Инструкторская и судейская Практика	2 %	- наблюдение за техникой младших игроков и корректировка под руководством тренера. Прохождение курсов юного судьи и участие в судействе турниров: - изучение основных правил соревнований и ведения счета; - помощь в судействе мини-турниров и дружественных матчей; - контроль очередности ударов и соблюдения правил поведения на поле. Освоение методов объяснения технических действий: - обучение младших игроков правильной стойке, хвату клюшки и замаху; - проведение демонстраций и объяснений с использованием игровых ситуаций; - развитие навыков передачи знаний в доступной форме. Формирование осознанности и ответственности: - планирование и подготовка тренировочного процесса вместе с тренером; - развитие ответственности за свое участие и за результаты младших игроков; - осознание важности дисциплины, внимательности и взаимопомощи на тренировках.
Всего	100	
Учебно-тренировочная группа (2 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:		
		Цель: Укрепление основных физических качеств и развитие общей физической подготовленности, закладывающей базу для эффективной игры в гольф. Содержание: Развитие силы и гибкости: - упражнения с собственным весом: приседания, отжимания, планка;

ОФП	17 %	- растяжка мышц спины, плечевого пояса, ног для улучшения амплитуды замаха; - элементы акробатики и простых гимнастических упражнений для укрепления корпуса и координации. Развитие выносливости и ловкости: - игровые и интервальные формы тренировок: короткие эстафеты, упражнения на скорость и реакцию; - передвижения по полю с контролем положения тела и балансом; - упражнения на ловкость и координацию движений, например, смена направления при прохождении условных "препятствий". Работа над осанкой и подвижностью суставов: - упражнения на укрепление мышц спины и корпуса для правильного положения при замахе; - разминка суставов (плечи, запястья, тазобедренные и коленные суставы) для профилактики травм; - контроль координации движений при выполнении замаха и шагов по полю.
		Цель: Развитие скорости реакции, координации и устойчивости движений, необходимых для точного и эффективного замаха в гольфе. Содержание: Развитие скорости реакции и стартовой быстроты: - упражнения с сигналами (звуковыми или визуальными) для быстрого реагирования на изменения позиции мяча или препятствия; - быстрые стартовые движения к мячу с фиксацией позиции перед ударом. Упражнения на многократную смену направления движения:

СФП	25 %	- передвижения по полю с резкой сменой направления при подходе к разным лункам; - упражнения на повороты корпуса и перенаправление шага для точного расположения тела перед ударом. Балансировочные упражнения с элементами гольф-техники: - стойка на одной ноге при имитации замаха; - контролируемые замахи с удержанием баланса корпуса; - упражнения на укрепление мышц кора и ног для стабильного положения при ударе. Отработка ритмичности и устойчивости в движении: - выполнение замаха и следование за движением мяча в плавном ритме; - повторение серий ударов с контролем устойчивости корпуса и плавности движения; - упражнения на координацию шагов и замаха при прохождении различных сценариев поля.
Техническая	32 %	Цель: Совершенствование основных ударов в гольфе с точностью, стабильностью и правильной техникой исполнения. Содержание: Совершенствование основных ударов: - отработка коротких (putt), средних (chip) и длинных (full swing) ударов с контролем точности и силы; - фокус на стабильности выполнения ударов в разных игровых ситуациях; - упражнения на равномерность амплитуды замаха и точное попадание в цель. Постепенное усложнение техники: - освоение ударов с различной траекторией и вращением мяча (draw, fade, lofted удары); - работа над амортизацией при контакте с мячом для контроля скорости и направления;

		- удары в движении, имитация игровых ситуаций на поле. Введение перехода от обороны к атаке: - упражнения на выход из сложных позиций (bunker, rough) к выгодной позиции для следующего удара; - планирование серии ударов с оборонительной и атакующей стратегией; - моделирование игровых сценариев с различными вариантами ударов. Работа над положением корпуса, хватом и таймингом удара: - контроль стойки, поворота корпуса и баланса при замахе; - корректировка хвата клюшки для точного контакта с мячом; - упражнения на синхронизацию движения рук, корпуса и ног для правильного тайминга удара.
Тактическая	20 %	Цель: Углубление понимания тактики игры и развитие способности принимать правильные решения на поле в различных игровых ситуациях. Содержание: Углубление понимания простых тактических схем: - планирование серии ударов: безопасный первый удар, последующее продвижение к лунке; - выбор траектории и силы удара с учетом препятствий на поле; - позиционирование мяча для удобного следующего удара. Отработка подачи и первого удара после нее: - контроль точности и силы tee shot; - моделирование комбинации "первый удар – подход к лунке"; - упражнения на минимизацию ошибок при выходе с ти. Анализ игровых эпизодов: - выбор позиции мяча в зависимости от рельефа, ветра и расстояния до лунки;

		- удар в "слабую" зону поля для оптимизации траектории и продвижения; - разбор и обсуждение игровых решений с тренером или партнерами. Элементы командной игры (двойки): - распределение зон ответственности между игроками; - стратегия совместного прохождения лунок: один атакует, другой создает безопасные удары; - смена зон и тактическая коммуникация для оптимального прохождения поля.
Теоретическая	2 %	Цель: Углубление знаний о правилах и структуре соревнований, развитие навыков самоанализа и понимания игровых ситуаций. Содержание: Повторение и углубление правил одиночной и парной игры: - stroke play и match play, правила подсчета очков; - поведение на поле, очередность ударов, штрафные ситуации; - основы этикета в гольфе для одиночной и командной игры. Ознакомление с турнирной структурой: - формат прохождения лунок, сеты и особенности соревнований; - правила тай-брейк при равенстве очков; - знакомство с различными типами турниров (локальные, региональные, национальные). Введение элементов самоанализа тренировок и игр: ведение дневника тренировок и результатов; фиксация ошибок и успешных ударов для последующей корректировки; планирование индивидуальных целей на тренировку и турнир. Просмотр и обсуждение видеофрагментов: - анализ техники ударов, стратегии прохождения лунок;

		- разбор игровых ситуаций и принятых решений; - выделение ключевых моментов для собственного улучшения техники и тактики.
Психологическая	2 %	Цель: Развитие эмоционального самоконтроля, концентрации и уверенности в себе, а также коммуникативных навыков в командной и индивидуальной игре. Содержание: Развитие эмоционального самоконтроля и концентрации внимания: - упражнения на фокусировку на мяче, лунке и технике замаха; - задания на удержание внимания в условиях отвлекающих факторов (ветер, шум, присутствие соперника); - дыхательные и релаксационные упражнения между ударами для восстановления концентрации. Формирование уверенности через постановку краткосрочных целей: - определение конкретных целей на тренировку (например, точность ударов, количество успешных putt'ов); - отслеживание прогресса и положительное подкрепление при достижении целей; - обсуждение результатов с тренером для закрепления уверенности. Знакомство с методами самонастройки перед матчем: - визуализация успешного прохождения лунок; - аутотренинг и позитивные установки перед стартом; - разработка индивидуального ритуала подготовки к игре. Участие в командных упражнениях и развитие коммуникативных навыков: - совместное выполнение игровых и соревновательных заданий; - обмен наблюдениями и стратегиями с партнерами;

		- тренировка навыков поддержки и мотивации других игроков.
Участие в соревнованиях контрольно-переводные испытания, Инструкторская и судейская Практика	2 %	Цель: Расширение кругозора, формирование лидерских качеств и навыков обучения младших игроков в гольфе. Содержание: Ведение тренировок для младших спортсменов: - помощь в проведении разминок и базовых упражнений; - демонстрация техники ударов, контроля мяча и передвижения по полю; - участие в организации мини-соревнований и игровых упражнений. Прохождение курсов юного судьи и участие в турнирах: - знакомство с правилами соревнований и ведением счета; - участие в судействе локальных турниров для начинающих; - освоение навыков честного и справедливого судейства на поле. Освоение методов объяснения технических действий: - обучение младших игроков правильной стойке, хвату клюшки и замаху; - развитие способности давать четкие и понятные инструкции; - использование наглядных примеров и демонстраций ударов. Формирование осознанности и ответственности за процесс тренировок: - контроль за соблюдением правил и безопасностью на тренировках; - планирование и организация тренировочных занятий; - развитие навыков само рефлексии и оценки собственной работы и работы учеников.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (3 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:		
		Цель: Повышение физической выносливости, силы, координации и гибкости для улучшения

ОФП	15%	стабильности и эффективности ударов в гольфе. Содержание: Увеличение интенсивности и объема тренировок на выносливость и силу: - упражнения на ноги, корпус и руки для стабильного положения при замахе; - интервальные и круговые тренировки для повышения общей выносливости; - работа с весом собственного тела и легкими отягощениями. Сложные координационные и акробатические упражнения: - упражнения на баланс, стойку на одной ноге, стабилизацию корпуса ; - динамические замахи с контролем движения и положения тела; - упражнения на равновесие с использованием гимнастических мячей или балансировочных платформ. Тренировка скоростной выносливости, мышечной силы и гибкости: - короткие взрывные упражнения для развития мощности замаха; - растяжка и упражнения на гибкость плеч, спины и ног; - упражнения на мышечную выносливость рук и корпуса для стабильности при долгих раундах. Введение элементов атлетической подготовки (функциональные комплексы): - функциональные упражнения для улучшения силы, координации и подвижности суставов; - комплексы, имитирующие движения гольф-замаха; - упражнения на скоростно-силовую выносливость, баланс и устойчивость корпуса
		Цель: Повышение подвижности, координации и реакции для эффективного выполнения ударов и перемещений по полю. Содержание:

СФП	25%	Повышение требований к скорости перемещения и смене направлений: - упражнения на быстрые передвижения между лунками или точками на тренировочном поле; - динамическая работа ног при подходе к мячу для улучшения позиционирования. Упражнения с реакцией на зрительные и звуковые сигналы: - тренировка быстрого реагирования на команду тренера или сигнал (например, смена направления движения, подготовка к удару); - упражнения на концентрацию внимания и предугадывание ситуации на поле. Многократные повторения движений с сопротивлением: - замахи клюшкой с резиновыми амортизаторами или легкими утяжелителями; - упражнения на усиление мышц плеч, корпуса и ног, участвующих в ударе; - повторения ударов с контролем скорости и точности. Комплексы на развитие ловкости и равновесия в условиях нагрузки: - баланс на нестабильной поверхности, стойка на одной ноге ; - упражнения на координацию рук и глаз при ударе; - динамические замахи и перемещения с контролем корпуса и равновесия.
		Цель: Совершенствование ударов, точности и контроля мяча, а также интеграция техники в игровые ситуации на поле. Содержание: Совершенствование ударов с различной техникой и траекторией: - удары с низким, средним и высоким полетом мяча; - обучение различным видам spin (backspin, topspin) для контроля расстояния и остановки мяча на грине;

Техническая	32%	- отработка точности попадания в нужное место на лунке. Углубленная работа над точностью, скоростью и направлением ударов: - контроль длины и силы drive, подходов и putt'ов; - упражнения на целевое попадание в зону лунки с разных расстояний; - работа над стабильностью замаха и передачей энергии мячу. Введение и отработка ударов в нестандартных ситуациях: - удары с подъема (типа approach shots), волеи с близкого расстояния; - удары с подброса с песчаных бункеров и травяных участков; - практика ударов с различных углов и рельефа. Комбинирование ударов с перемещениями и игровой ситуацией: - моделирование последовательности ударов с tee к лунке; - отработка переходов между различными типами ударов в рамках одной лунки; включение элементов стратегии, где выбор удара зависит от позиции мяча и препятствий.
		Цель: Развитие стратегического мышления, умения выбирать удар в зависимости от условий, формирование индивидуального игрового стиля. Содержание: Развитие выбора ударов в зависимости от позиции: - оценка расстояния до лунки и положения препятствий (песчаные бункеры, вода, кусты); - определение оптимального типа удара (drive, approach, chip, putt) и силы замаха; - корректировка ударов с учетом состояния поля и рельефа. Основы построения атакующей и защитной тактики:

Тактическая	22%	- выбор безопасного пути к лунке vs. рискованные удары для снижения числа ударов; - планирование последовательности ударов с учетом особенностей лунки; - обучение стратегии игры на грине и вокруг него. Участие в двух раундовом матче с учетом правил и регламента: - практика ведения счета, соблюдение правил и этикета игры; - контроль темпа и концентрации в условиях соревновательной игры; - анализ собственного решения по выбору ударов и тактики в ходе раунда. Постепенное формирование индивидуального игрового стиля: - развитие привычного и комфортного замаха, выбора клюшек и типов ударов; - формирование личной стратегии игры, учитывающей сильные стороны игрока; - закрепление навыков тактического мышления через регулярные тренировки и соревновательные ситуации.
		Цель: Углубленное изучение теории гольфа, игровых схем, правил и истории спорта. Содержание: Углубленное изучение терминологии и игровых схем: - освоение терминов: drive, iron, putt, chip, bunker, fairway, green и других; - изучение схем лунок, стратегий прохождения поля и построения последовательности ударов; - разбор типичных игровых ситуаций и оптимальных решений Разбор типичных ошибок и путей их устранения: - анализ технических и тактических ошибок при ударах;

Теоретическая	2%	- рекомендации по корректировке замаха, позиции тела и выбора клюшки; - примеры исправления ошибок через упражнения на учебных участках. Ознакомление с историей гольфа и выдающимися игроками: - история происхождения и развития гольфа; - знакомство с известными гольфистами и их достижениями; - разбор знаковых турниров и рекордов. Участие в теоретических тестах и викторинах по правилам: - проверка знаний правил игры, этикета на поле и особенностей проведения соревнований; - викторины по терминологии, стратегии и истории гольфа; - формирование навыка применения теории в практике.
Психологическая	2%	Цель: Развитие психологической устойчивости, самоконтроля и целеустремленности в соревновательной игре. Содержание: Тренировка устойчивости к соревновательному стрессу: - моделирование игровых ситуаций с давлением времени или счетом; - практика игры в условиях зрителей или шумного окружения; - упражнения на концентрацию при стрессовых и сложных лунках. Упражнения на саморегуляцию, дыхание и переключение внимания: - дыхательные техники для снижения тревожности перед ударом; - короткие медитативные паузы между ударами; - упражнения на переключение внимания с ошибки на следующую лунку. Формирование адекватной самооценки и ответственности за результат:

		- анализ собственных действий после каждого удара; - постановка реалистичных целей на раунд и отдельные лунки; - поощрение за корректные решения, а не только за результат. Работа над целеустремленностью и борьбой до конца: - упражнения на удержание концентрации в долгих раундах; - развитие внутренней мотивации и настойчивости; - моделирование ситуаций "отыгрыша" при неблагоприятном счете.
Участие в соревнованиях контрольно-переводные испытания, инструкторская и судейская Практика	2%	Цель: Расширение кругозора, развитие лидерских качеств и навыков обучения младших игроков. Содержание: Ведение тренировок для младших спортсменов и участие в мероприятиях секции: - помощь тренеру на учебных участках; - демонстрация базовых ударов и техники для новичков; - организация мини-игр и упражнений для начинающих. Прохождение курсов юного судьи, участие в судействе турниров начального уровня: - изучение правил и этикета гольфа; - практика ведения счета и контроля соблюдения правил на турнирах; - участие в судействе соревнований младших категорий. Освоение методов объяснения технических действий, развитие способности передавать знания: - демонстрация ударов, объяснение правильного положения тела и замаха; - корректировка ошибок начинающих игроков; - формирование навыка давать четкие и понятные инструкции. Формирование осознанности и ответственности за процесс тренировок:

		- планирование собственной подготовки и наблюдение за прогрессом учеников; - понимание важности дисциплины, порядка и уважительного отношения к другим игрокам; - развитие лидерских качеств через наставничество и поддержку младших участников.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (свыше 3х лет)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них		
ОФП	13%	Цель: Повышение общей физической подготовленности, развитие силы, выносливости и координации для эффективной игры в гольф. Содержание: Увеличение интенсивности и объема тренировок на выносливость и силу: - упражнения с собственным весом (приседания, выпады, планка); - работа с легкими отягощениями для укрепления мышц корпуса и рук; - круговые тренировки для поддержания силы в течение длительного времени. Сложные координационные и акробатические упражнения: - балансировочные упражнения на нестабильной поверхности для контроля тела при замахе; - упражнения на ловкость и координацию движения рук и ног; - элементы гимнастики и акробатики для гибкости и общей координации. Тренировка скоростной выносливости, мышечной силы и гибкости: - интервальные упражнения для повышения выносливости; - растяжка и динамическая гибкость для оптимального диапазона движений при ударе; - упражнения на реакцию и скорость движений.

		Введение элементов атлетической подготовки (функциональные комплексы): - упражнения, имитирующие движения замаха и ходьбы по полю; - работа над укреплением мышц спины, плеч и корпуса для устойчивого и точного замаха; - функциональные комплексы для профилактики травм и повышения общей спортивной работоспособности.
СФП	22%	Цель: Развитие быстроты, координации и устойчивости тела для точных и эффективных ударов в гольфе. Содержание: Повышение требований к скорости перемещения и смене направлений: упражнения на быстрые перемещения по полю, смена позиций при подходе к лункам; тренировка точного перемещения ног и корпуса при коротких и длинных ударах. Упражнения с реакцией на зрительные и звуковые сигналы: мгновенное реагирование на команды тренера или сигналы (мяч, направление ветра, дистанция до лунки); упражнения на координацию "зрительный сигнал – удар" для повышения концентрации. Многократные повторения гольф-движений с сопротивлением: удары с резиновыми жгутами или утяжелителями для укрепления мышц замаха; имитация замаха с увеличенной нагрузкой для развития силы и точности. Комплексы на развитие ловкости и равновесия в условиях нагрузки: балансировочные упражнения на нестабильной поверхности для контроля тела при замахе; упражнения на удержание равновесия при выполнении ударов с наклоном или на склоне;

		комбинация движений ног, корпуса и рук для согласованной работы всех мышц.
Техническая	34%	Цель: Совершенствование техники ударов, точности и вариативности замаха в игровых ситуациях. Содержание: Совершенствование ударов с различным эффектом: - удары с различным спином и траекторией: низкий, средний, высокий полет мяча; - контроль вращения мяча для точного попадания на грин или в лунку. Углубленная работа над точностью, силой и направлением: - упражнения на удары по разным целям на поле; - тренировка замаха с различной силой, сохраняя контроль и точность; - отработка подачи с учетом дистанции и положения мяча. Введение и отработка специальных ударов: - короткие точные удары (чипы, питчи), удары с подброса и с лета; - работа над ударом с наклона или с нестандартной позиции мяча; - упражнения на точное попадание при сложных условиях (ветер, рельеф). Комбинирование ударов с перемещениями и игровой ситуацией: - отработка согласованности ног, корпуса и рук при перемещении по полю; - серия ударов с изменением позиции и дистанции к цели; - моделирование игровых ситуаций с разными стратегическими задачами (подход к лунке, обход препятствий).
		Цель: Развитие тактического мышления, умения выбирать удар и формирование индивидуального игрового стиля. Содержание:

Тактическая	25%	Развитие выбора ударов в зависимости от позиции и условий поля: - анализ расположения мяча, рельефа и расстояния до лунки; - выбор типа удара (драйв, подходящий удар, чип, питч) в зависимости от ситуации; - тренировка принятия решений под давлением и в нестандартных условиях. Основы построения атакующей и защитной тактики: - стратегия подхода к лунке: безопасные удары против рискованных; - выбор оптимальной траектории и силы замаха; - работа над последовательностью ударов для минимизации ошибок. Участие в тренировочных матчах с учетом правил и регламента: - моделирование реальной игровой ситуации на 9–18 лунок; - учет правил ведения счета и очередности ударов; - анализ ошибок и корректировка тактики в ходе матча. Постепенное формирование индивидуального игрового стиля: - выявление сильных и слабых сторон игрока; - разработка персонализированной стратегии игры; - закрепление стабильной техники и тактики через повторение игровых ситуаций.
		Цель: Углубление теоретических знаний о гольфе, анализ ошибок и расширение кругозора в спорте. Содержание: Углубленное изучение гольф-терминологии и игровых схем: - освоение терминов: драйв, апроуч, питч, чип, патт, фэрвей, грин, бункер; - разбор схем игры на поле, стратегии прохождения лунок, выбор типа удара в различных ситуациях.

Теоретическая	2%	Разбор типичных ошибок и путей их устранения: - анализ наиболее частых технических и тактических ошибок; - работа над исправлением замаха, позиции тела, выбора клюшки и траектории удара; - упражнения на закрепление правильной техники и тактики. Ознакомление с историей гольфа и выдающимися игроками: - изучение становления гольфа как спорта, основных турниров и правил; - знакомство с легендарными гольфистами и их стилем игры; - обсуждение их стратегий и техник для применения в собственной игре. Участие в теоретических тестах и викторинах по правилам: - тестирование знаний правил игры и этикета на поле; - разбор игровых ситуаций, оценка правильности выбора ударов; - интерактивные задания для закрепления терминологии и стратегий.
		Цель: Формирование психологической устойчивости, самоконтроля и целеустремленности в игровых и соревновательных ситуациях. Содержание: Тренировка устойчивости к соревновательному стрессу: - моделирование напряженных игровых ситуаций на тренировочном поле; - упражнения на концентрацию и сохранение спокойствия при сложных ударах; - отработка рутинных действий перед ударом для снижения волнения. Упражнения на саморегуляцию и дыхание: - дыхательные техники для снятия стресса и восстановления концентрации;

Психологическая	2%	- упражнения на переключение внимания между лунками и ударами; - медитативные практики и визуализация успешного удара. Формирование адекватной самооценки и ответственности за результат: - анализ ошибок без эмоциональной перегрузки; - постановка реалистичных целей на тренировку и игру; - работа над внутренней мотивацией и самодисциплиной. Развитие целеустремленности и борьбы до конца: - упражнения на устойчивость в длинных раундах и турнирах; - поэтапное усложнение задач для тренировки концентрации на протяжении всей игры; - закрепление привычки доводить каждое упражнение и раунд до конца.
Участие в соревнованиях контрольно-переводные испытания, Инструкторская и судейская Практика	2%	Цель: Расширение кругозора, формирование лидерских и обучающих навыков у молодых гольфистов. Содержание: Ведение тренировок для младших спортсменов и участие в мероприятиях секции: - проведение базовых упражнений по гольфу для начинающих; - организация мини-турниров и игровых сессий; - контроль техники ударов, правильного держания клюшки и осанки. Прохождение курсов юного судьи и участие в судействе турниров начального уровня: - освоение правил соревнований, этикета на поле и процедур судейства; - участие в организации и проведении детских турниров; - развитие навыков объективной оценки игры. Освоение методов объяснения технических действий и развитие способности передавать знания:

		- обучение простому и понятному объяснению техники ударов; - демонстрация правильной стойки, замаха, паттинга и подходящих ударов; - корректировка ошибок через обратную связь и практические советы. Формирование осознанности и ответственности за процесс тренировок: - развитие навыка самостоятельного контроля за выполнением упражнений; - воспитание ответственности за результаты собственной игры и младших спортсменов; - поощрение инициативы в планировании тренировочных занятий.
Всего	100	
Группа спортивного совершенствование (1 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:		
ОФП	13%	Цель: Обеспечение высокого уровня общей физической подготовки, выносливости и силы, способствующих устойчивости к нагрузкам на поле и профилактике травм. Содержание: Развитие аэробной и анаэробной выносливости: - интервальный бег и кросс-тренинг для поддержания физической формы во время длинных раундов; - упражнения на выносливость с акцентом на мышцы ног, кора и спины, задействованные при ударах. Силовая подготовка: - упражнения с весами, эспандерами и сопротивлением для всего тела; - акцент на функциональную силу: мышцы корпуса, плечевого пояса, спины и ног; - тренировка силы захвата и запястий для контроля клюшки. Гибкость и мобильность суставов:

		- динамическая и статическая растяжка для улучшения амплитуды замаха и предотвращения травм; - упражнения на гибкость плеч, бедер, поясницы и запястий. Развитие баланса и координации: - упражнения на устойчивость в нестабильных положениях (например, на подвижных платформах); - тренировка равновесия при выполнении замаха и паттинга. Профилактика травм: - укрепление мышц кора, стоп и плечевого пояса; - специальные кор-рутины и стабилизирующие упражнения; - упражнения на предотвращение перегрузок и снятие напряжения после тренировок.
		Цель: Оптимизация двигательных качеств, определяющих успешность в гольфе: мощность удара, стабильность, точность, координация и контроль тела. Содержание: Развитие скоростно-силовых качеств и мощности удара: - упражнения на взрывную силу корпуса, бедер и ног (медбол-броски, ротационные упражнения); - работа над скоростью замаха и импульсом при ударе; - тренировка реакции на визуальные сигналы при выполнении ударов и нацеливании. Работа над движением и устойчивостью корпуса: - упражнения на стабильность ног и таза при ротации; - отработка устойчивого центра тяжести во время длинного и короткого замаха; - тренировка смены положения тела при игре на склонах, неровных поверхностях, нестандартных стойках. Тренировка специальной выносливости для гольфа:

СФП	22%	- развитие способности сохранять точность и мощность ударов в течение длительного раунда; - комплексы на устойчивость корпуса при утомлении; - ходьба в переменном темпе, аэробные нагрузки для сохранения концентрации и физической устойчивости на протяжении 18 лунок. Использование гольф-специфического оборудования: - резиновые амортизаторы для ротационной силы; - баланс-платформы для устойчивости; - таймеры и метрономы для ритма замаха; - тренажеры для отработки путтинга и точности ударов. Индивидуализация программы физической подготовки: - составление целевых СФП-программ с учетом техники игрока, амплитуды замаха и игровой манеры (силовой, техничный, универсальный стиль) ; - корректировка нагрузок с учетом антропометрии (длина рук, рост, масса тела); - адаптация подготовительного периода в зависимости от турнирного графика.
		Цель: Достижение высокой стабильности, вариативности и эффективности всех технических элементов игры в гольфе. Содержание: Углубленная отработка всех видов ударов: - драйв с различными траекториями (высокая, низкая, слайс, дро); - айрон-удары с контролем дистанции и высоты; - чипы, питчи, лоб-удары; - бункерные удары (песок ближний/дальний); - паттинг: короткие, средние и длинные патты, работа с ритмом и линией.

Техническая	31%	Комбинирование ударов в движении и с переходами: - переход от длинной игры к короткой (драйв → айрон → чип → патт); - отработка ударов после ходьбы, в состоянии легкого утомления; - игра в различных ситуациях: с рафа, с наклонных поверхностей, из неудобной стойки. Развитие вариативности техники в зависимости от условий: - адаптация ударов под погодные условия (ветер, влажность, температура); - изменение траектории и силы удара под различные типы газона (fairway, rough, green); - корректировка техники в зависимости от стиля и уровня соперника при матч-плее. Автоматизация технических действий под физическим и психологическим давлением: - выполнение серии ударов с ограниченным временем; - тренировка под давлением: соревнование на точность, дуэльные упражнения; - удержание качества техники в конце тренировочного цикла или раунда. Использование видеозаписи для технического анализа: - разбор фаз замаха (backswing, downswing, impact, follow-through); - сравнение техники с эталонными моделями профессионалов; - корректировка движений на основе биомеханических ошибок.
		Цель: Гибкое и осознанное управление игровой стратегией в процессе раунда, включая нестандартные и стрессовые ситуации. Содержание: Построение индивидуальной игровой модели: выбор стиля:

Тактическая

22%

- агрессивный (длинные удары, игра на риск, попытка сократить лунку),
- консервативный (выбор безопасных траекторий, акцент на точность),
- универсальный (гибкая смена стиля по ситуации);
- разработка личной стратегии прохождения разных типов лунок (короткие par 3, длинные par 5, узкие fairway).

Развитие умения адаптировать тактику:

- корректировка выбора клюшки в зависимости от состояния газона, ветра, настроения соперника (в матч-плее);
- изменение агрессии игры в зависимости от счета (лидирую / догоняю / паритет);
- выбор линии игры с учетом усталости и текущего качества удара.

Анализ игровых ситуаций:

- что делать при равной борьбе в матч-плее (all square);
- стратегия при отставании: где можно рискнуть, а где опасно;
- тактика при match point (игра на сохранение или агрессивная попытка завершить);
- решение при попадании в проблемные зоны: бункер, rough, деревья, склон.

Практика тактических решений на поле:

- игра после короткого и неудачного драйва: безопасный lay-up или агрессивный recovery shot;
- варианты ответа на короткие подходы соперника в матч-плее;
- агрессивный выход на грин, когда стоит идти на флажок и когда – в "центр зеленого";
- тренировка сценариев: рискованный драйв по линии, удар через препятствие, спасение из сложной позиции.

Обучение чтению игры соперника и самокоррекции тактики:

		- определение слабых и сильных сторон соперника (стабильность драйва, точность патта, короткая игра); - умение менять стратегию раунда в реальном времени; - отслеживание собственных технических ошибок и мгновенная их компенсация выбором более надежных решений.
Теоретическая	2%	Цель: Повышение игровой грамотности и глубокого понимания принципов современного гольфа. Содержание: Детальное изучение регламентов соревнований и рейтинговых систем: - правила проведения турниров по гольфу (строк-плей, матч-плей, командные форматы); - структура соревнований разного уровня: местные, национальные, международные (R&A, USGA, PGA/LPGA, European Tour); - изучение рейтинговых систем (WAGR - World Amateur Golf Ranking, FedExCup, Race to Dubai и др.); - правила подсчета очков, гандикапа, процедур судейства и этикета. Обзор тенденций современного профессионального гольфа: - анализ современных игровых стилей: силовой гольф, техничный подход, универсальный стиль; - изучение моделей игры ведущих гольфистов (склонность к риску, работа на грине, стратегия на длинных лунках); - тенденции: увеличение роли атлетизма, аналитики, биомеханики, работы с данными (strokes gained). Работа с видеоматериалами: - разбор раундов топ-игроков: структура стратегии, выбор ударов, поведение под давлением; - анализ техник драйва, игры айронами, короткой игры, паттинга;

		- сопоставление ключевых решений игроков с разными стилями. Основы периодизации тренировочного процесса: - подготовительный, соревновательный и переходный периоды; - понятие "пик формы" и принципы подведения к турнирам; - важность восстановления: сон, гидратация, мобилити, восстановительные тренировки, психорегуляция. Элементы анатомии, биомеханики и спортивной физиологии применительно к игре: - биомеханика замаха: ротация корпуса, передача силы от ног к плечевому поясу; - роль мышц кора, стабилизаторов и мобильности позвоночника; - влияние гибкости и функциональной силы на скорость клюшки и стабильность удара; - понимание физиологических нагрузок во время 18-луночного раунда.
		Цель: Формирование устойчивой психики, способности выступать под давлением и эффективно контролировать эмоции в соревновательных условиях гольфа. Содержание: Техники концентрации, расслабления и визуализации перед раундом: - создание индивидуальной предударной рутины (дыхание, фокус, ключевые слова); - визуализация удара, траектории, успешного прохождения лунки; - упражнения на расслабление мышц перед стартом и после неудачных ударов. Поддержание мотивации при высоких тренировочных нагрузках и неудачах: - постановка краткосрочных и долгосрочных целей; - разработка системы прогресс-отслеживания (

Психологическая	8%	дистанции, точность, скоростные показатели); - работа с восприятием ошибок как части развития игрока. Управление эмоциями во время игры: - контроль злости после неудачного удара через дыхание и переключение внимания; - борьба с апатией и внутренней пассивностью в длинных раундах; - снижение волнения перед ответственными паттами или решающими лунками. Подготовка к соревнованиям на выезде: - адаптация к новому полю: разбор рельефа, скоростей гринов, особенностей газона; - работа с давлением внешних факторов - зрители, судейство, непривычная атмосфера; - создание собственного “комфортного ритуала” для быстрого привыкания к обстановке. Работа со спортивным психологом : - индивидуальные консультации для проработки личных барьеров и стрессовых триггеров; - групповые тренинги для развития уверенности, устойчивости и коммуникации в командных форматах; - психодиагностика, подбор техник саморегуляции и планирование психологического сопровождения сезона.
		Цель: Расширение кругозора, формирование лидерских, организаторских и обучающих навыков у юных гольфистов. Содержание: Ведение тренировок для младших спортсменов и участие в мероприятиях секции: - помощь тренеру в проведении базовых упражнений (стойка, хват , короткая игра); - организация игр-эстафет, мини-турниров, обучающих станций;

Участие в соревнованиях контрольно-переводные испытания, Инструкторская и судейская Практика	2%	- участие в подготовке секционных мероприятий, дней открытых дверей, клубных праздников. Прохождение курсов юного судьи и участие в судействе турниров начального уровня: - изучение правил гольфа, этикета, процедур подсчета ударов; - помощь в судействе детских турниров (контроль темпа игры, маркировка мячей, наблюдение за соблюдением правил); - понимание основ работы маршала и секретариата турнира. Освоение методов объяснения технических действий и развитие способности обучать младших: - обучение простому и доступному объяснению стойки, замаха, паттинга; - умение показывать движение по частям: grip - stance - backswing - impact - follow-through; - развитие навыка корректной обратной связи: как исправлять ошибки без давления и критики. Формирование осознанности и ответственности за процесс тренировок: - планирование собственных тренировочных целей и помощь младшим в их формулировке; - развитие исполнительности, пунктуальности и умения работать по плану; - понимание роли лидера в группе: поддержка, мотивация, уважение к партнерам.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (2 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:		
		Цель: Обеспечение высокого уровня общей физической дееспособности, выносливости и силы, повышающих устойчивость к игровым нагрузкам в гольфе и способствующих профилактике травм. Содержание:

ОФП	13%	Продолжение развития аэробной и анаэробной выносливости: - интервальный бег, ходьба в переменном темпе, кросс-тренинг; - развитие устойчивости к длительным нагрузкам при игре 18 лунок; - тренировки, поддерживающие концентрацию и качество ударов при утомлении. Силовая подготовка для всего тела с акцентом на функциональную силу: - упражнения с весами, резиновыми амортизаторами и тренажерами; - развитие ротационной силы корпуса, плечевого пояса, спины и ног; - укрепление мышц, участвующих в замахе, стабилизации и финише удара. Упражнения на гибкость и мобильность суставов: - динамическая и статическая растяжка перед и после тренировок; - мобильность плеч, грудного отдела, таза, бедер и голеностопов; - увеличение амплитуды ротации и свободы движений для более эффективного замаха. Развитие баланса и координации, особенно в нестабильных положениях: - упражнения на баланс-платформе, BOSU, нестабильных поверхностях; - тренировка устойчивости при замахе и ударе на неровном рельефе; - развитие динамической координации и контроля тела. Профилактика травм: - специализированные кор-рутины для укрепления мышц кора (глубокие стабилизаторы); - укрепление стоп, голеностопа, предплечий и плечевого пояса; - упражнения на стабилизацию для предотвращения боли в пояснице и перегрузок суставов.

СФП	21%	Цель: Оптимизация двигательных качеств, определяющих успешность в гольфе: мощность удара, стабильность движений, координация, баланс и выносливость. Содержание: Скоростная и скоростно-силовая работа: - упражнения на взрывную силу (медбольные броски, ротационные рывки); - повышение скорости клюшки через специфические нагрузки (speed sticks, резиновые тренажеры); - тренировка реакции на визуальные сигналы для повышения точности и времени подготовки к удару. Работа ног и устойчивость корпуса: - упражнения для укрепления ног, что улучшает стабильность замаха и контроль веса тела; - тренировка устойчивости и контроля центра тяжести при ротации; - работа на смену положения тела: удары с неровных поверхностей, наклонов, мягкого грунта. Тренировка специальной выносливости: - способность сохранять мощность замаха и стабильность техники в течение длительного раунда (4–5 часов); - выполнение ударов при утомлении и после ходьбы по пересеченной местности; - аэробные нагрузки, направленные на поддержание концентрации и снижения ошибок в конце игры. Использование гольф-специфического оборудования: - координационные лестницы для работы ног и ритма; - резины и амортизаторы для ротационной силы; - таймеры и метрономы для контроля ритма замаха;

		- тренировочные мячи, маты, выравнивающие направляющие и alignment sticks. Построение индивидуальных программ СФП: - учет игрового стиля (силовой, техничный, универсальный); - адаптация программы под антропометрические данные (рост, сила корпуса, мобильность суставов); - корректировка нагрузок в зависимости от графика турниров и периодизации тренировочного цикла.
Техническая	27%	Цель: Достижение высокой стабильности, вариативности и эффективности всех технических элементов игры в гольфе. Содержание: Углубленная отработка всех видов ударов: - драйв с различными траекториями (дро, фейд, высокий /низкий удар); - айрон-удары с контролем дистанции и высоты полета; - укороченная игра: чипы, питчи, лоб-удары, удары из rough и бункера; - патты на разные дистанции с акцентом на ритм, линию и ускорение через мяч. Комбинации ударов с переходами и в движении: - последовательность "драйв → айрон → чип → патт" на одной или нескольких лунках; - переход от длинного удара к короткой игре с сохранением ритма и техники; - отработка ударов после ходьбы, легкого утомления или смены рельефа. Развитие вариативности техники в зависимости от условий: - адаптация к разным типам покрытий: быстрое/медленное поле, мягкий или плотный грин; - корректировка игры под погодные условия: ветер, влажность, температура;

		- изменение стиля поведения в зависимости от формата игры и соперника (особенно в матч-плее). Автоматизация техники под физическим и психологическим давлением: - выполнение ударов в условиях лимита времени или после серии интенсивных физических упражнений; - тренировка под соревновательным стрессом: дуэли на попадание, серии "must make"; - отработка устойчивости при ключевых ударах: выход из бункера, подход с rough, решающий патт. Использование видеозаписи для технического анализа: - разбор фаз замаха: положение корпуса, ротация, работа рук, импакт; - сравнение текущей техники с моделью продвинутых игроков или собственной эталонной версии; - пошаговая корректировка движений по выявленным биомеханическим ошибкам.
		Цель: Гибкое и осознанное управление игрой в гольфе, включая умение действовать в нестандартных и стрессовых ситуациях. Содержание: Построение индивидуальной игровой модели: - атакующая (агрессивная игра: дальние драйвы, рискованные апроучи к флагу); - оборонительная (консервативный выбор клюшек, игра в "центр гринов", минимизация рисков); - универсальная (гибкое комбинирование стилей в зависимости от поля, погоды и соперника - особенно в матч-плее) Развитие способности адаптировать тактику:

Тактическая	23%	- корректировка решений под стиль соперника в матч-плее (агрессор, стабильный игрок, игрок короткой игры); - адаптация под счет: игра в роли лидера, отстающего или в равной борьбе; - изменения тактики в зависимости от стадии раунда (первые лунки, середина, решающие лунки). Анализ игровых ситуаций: - что делать при борьбе "ровно" в матч-плее (минимизация ошибок, выбор безопасной зоны); - план игры при отставании (разумное повышение агрессии, выбор позиций для атаки); - стратегия на "холл за матч" или при подходе к решающему патту; - оценка рисков: когда атаковать флаг, а когда играть в центр грина. Практика тактических сценариев: - игра после неудачного или слишком короткого драйва: спасение лунки, стратегия recovery shots; - ответы на укороченный удар соперника (в матч-плее): контратака или безопасная стабилизация; - агрессивный выход к флагу с разных дистанций и лежек; - моделирование сложных ситуаций: ветер, неудобный рельеф, глубокий rough, бункер около флага. Обучение чтению соперника и само коррекции тактики: - наблюдение за типичными решениями соперника (риск, дистанции, слабые зоны); - коррекция своего плана по ходу игры: изменение темпа, выбор более подходящих ударов; - развитие навыка "холодной оценки" ситуации перед каждым ударом; - использование пост-раунд анализа для улучшения будущей стратегии.

Теоретическая	4%	Цель: Повышение игровой грамотности и понимания принципов современного гольфа. Содержание: Детальное изучение регламентов соревнований и рейтинговых систем: - правила игры, этикет на поле; - структура турниров PGA, European Tour, национальных и юниорских соревнований; - система ранжирования и начисления очков, влияние на квалификацию и рейтинг игрока. Обзор тенденций в профессиональном гольфе: - анализ игровых стилей топ-гольфистов (драйвинг, короткая игра, putting, стратегические решения на поле); - современные подходы к стратегии на поле и управлению рисками. Работа с видеоматериалами: - анализ ударов, расстановки клюшек, стратегии на отдельных лунках; - разбор успешных и ошибочных решений в матчах профессионалов Основы периодизации тренировок : - планирование пиков формы к ключевым турнирам; - восстановление после интенсивных тренировок и соревнований; - чередование нагрузок на драйвинг, короткую игру и putting. Элементы анатомии, биомеханики и спортивной физиологии: - влияние силы, гибкости и координации на эффективность ударов; - оптимизация движений при свинге, снижение риска травм; - основы питания и восстановления применительно к тренировкам и турнирам.
		Цель: Формирование устойчивой психики, способности выступать

Психологическая	8%	под давлением и контролировать эмоции на поле. Содержание: Техники концентрации и расслабления: - дыхательные упражнения перед ударом; - визуализация свинга и прохождения лунок; - медитация и фокусировка на процессе, а не на результате. Поддержание мотивации: - работа с целями на тренировках и турнирах; - преодоление неудачных ударов и серий; - сохранение интереса к долгосрочному прогрессу. Управление эмоциями: - контроль злости, раздражения или апатии при ошибках; - снижение тревожности перед важными ударами и соревнованиями; - развитие устойчивости к давлению соперников и условий игры. Подготовка к играм на выезде: - адаптация к новым полям и климатическим условиям; - учет особенностей судейства и местного этикета; - психологическая настройка при игре перед зрителями и на турнирах. Работа со спортивным психологом : - индивидуальные консультации по контролю эмоций и концентрации; - групповые тренинги по командной поддержке и стресс-менеджменту; - создание персональных стратегий саморегуляции во время игры.
		Цель: Расширение кругозора, формирование лидерских и обучающих навыков у юных гольфистов. Содержание:

Участие в соревнованиях контрольно-переводные испытания, Инструкторская и судейская Практика	4%	Ведение тренировок для младших спортсменов: - помощь тренеру на занятиях, проведение простых упражнений; - участие в организации тренировочного процесса и игровой практики. Прохождение курсов юного судьи и участие в турнирах: - освоение правил соревнований для судейства на уровне начальных турниров; - практика ведения счета и контроля за соблюдением регламента. Освоение методов объяснения технических действий: - развитие навыков обучения сверстников и младших спортсменов; - объяснение свинга, правил и этикета на поле простым и понятным языком. Формирование осознанности и ответственности: - понимание влияния своих действий на процесс тренировок и соревнований; - развитие навыков самоконтроля, внимательности и организованности.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (свыше 2х лет)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:		
		Цель: Обеспечение высокого уровня общей физической дееспособности, выносливости и силы, способствующих стабильной игре и профилактике травм. Содержание: Развитие выносливости: -аэробные нагрузки: интервальный бег, кросс-тренинг, велотренажер; - анаэробные нагрузки: короткие спринты, интервальные упражнения для ног и корпуса. Силовая подготовка:

ОФП	12%	- упражнения с собственным весом, резиновыми амортизаторами, гирями или гантелями; - акцент на функциональную силу: мышцы кора, плечевого пояса, спины, ног. Гибкость и подвижность суставов: - динамическая и статическая растяжка; - упражнения для подвижности плечевого пояса, таза и позвоночника (важно для свинга). Баланс и координация: - упражнения на нестабильных поверхностях, балансировочные платформы, тренировка осознанного контроля корпуса; - имитация игровых движений в нестабильных положениях. Профилактика травм: - укрепление мышц кора, стоп, плечевого пояса; - упражнения на стабилизацию и контроль движений при свинге и ходьбе по полю
СФП	22%	Цель: Оптимизация двигательных качеств, определяющих успешность в игре в гольф. Содержание: Скоростные и скоростно-силовые качества: - рывки и ускорения по коротким дистанциям, имитация перемещений по полю; - упражнения на взрывную силу для ног и корпуса (прыжки, выпады, махи гирей/мячом); - реакция на визуальные и звуковые сигналы для ускоренного принятия решений. Работа ног и баланс: - многократные короткие ускорения с изменением направления (имитация перемещений к мячу); - устойчивость и контроль положения корпуса при ударе и ходьбе по неровной поверхности. Специальная выносливость:

		- поддержание концентрации и физической активности на протяжении 9–18 лунок; - чередование интенсивных действий (удары, ходьба) с периодами низкой нагрузки. Применение специализированного оборудования: - координационные лестницы и маркеры для перемещений; - резины, мячи для контроля точности и силы удара; - таймеры и датчики для отслеживания времени и реакции. Индивидуальные программы: - построение тренировок с учетом игрового стиля, антропометрии и календаря турниров; - корректировка нагрузки в зависимости от фазы подготовки (сезон/вне сезона).
Техническая	24%	Цель: Достижение высокой стабильности, вариативности и эффективности ударов в гольфе. Содержание: Углубленная отработка ударов: - драйвы, железные удары, чипы и патты с акцентом на точность, силу и эффект (спин, траектория); - отработка ударов с разных стоек и позиций (на траве, на песке, с неровной поверхности). Комбинации ударов в движении и игровой ситуации: - последовательности ударов с переходами между лунками и различными условиями поля; - моделирование ситуаций "под давлением", включая игры на время и счет. Развитие вариативности техники: - адаптация ударов под условия поля, метеоусловия и стиль соперника; - упражнения на изменение длины и траектории удара при разных типах клюшек. Автоматизация действий: - регулярные повторения под физическим и психологическим давлением;

		- работа над ритмом и стабильностью движений при утомлении. Анализ и корректировка техники: - видеозапись ударов для детального разбора и исправления ошибок; - использование биомеханических показателей и обратной связи тренера.
Тактическая	24%	Цель: Гибкое и осознанное управление игрой в гольфе, включая нестандартные и стрессовые ситуации. Содержание: Построение индивидуальной игровой модели: - определение стиля игры: агрессивная (ориентация на рискованные дальние удары), оборонительная (акцент на точность и минимизацию ошибок), универсальная (комбинация подходов в зависимости от условий). Адаптация тактики к ситуации: - корректировка стратегии в зависимости от позиции на поле, состояния соперника, счета и этапа раунда; - выбор клюшки, траектории и силы удара в зависимости от рельефа и ветра. Анализ игровых ситуаций: - план действий при равном счете, отставании или возможности выиграть лунку; - работа с нестандартными условиями: сложный ранг, песчаные ловушки, неровная трава. Практика тактических розыгрышей: - отработка различных сценариев: сложные подходы к грину, удары из песчаных ловушек, обыгрыш препятствий; - тренировка последовательности ударов, когда нужна агрессия или осторожность. Обучение чтению поля и соперника:

		- анализ положения флагов, ветра, рельефа и стратегии соперника; - умение корректировать тактику по ходу игры, минимизируя ошибки и максимизируя шансы на успешный удар.
Теоретическая	4%	Цель: Повышение игровой грамотности и понимания принципов современного гольфа. Содержание: Изучение регламентов и структуры соревнований: - правила гольфа (R&A / USGA), порядок проведения турниров, форматы (stroke play, match play), рейтинговые системы (World Amateur Golf Ranking, профессиональные туры – PGA, LPGA, European Tour). Обзор тенденций и стилей игры: - анализ техники и стратегий ведущих игроков, современные подходы к игре на разных покрытиях и условиях поля. Работа с видеоматериалами: - разбор игр, техник ударов, стратегий игры на поле; анализ решений игроков в сложных ситуациях. Основы периодизации и подготовки: - планирование тренировочного цикла, пиковая форма к турнирам, восстановление после раундов. Элементы анатомии, биомеханики и физиологии: - применение знаний о работе мышц, движении корпуса и правильной биомеханике для улучшения ударов, профилактики травм и повышения эффективности игры.
		Цель: Формирование устойчивой психики, способности выступать под давлением и контролировать эмоции на поле. Содержание: Техники концентрации и саморегуляции: - упражнения на концентрацию внимания перед ударами и при смене лунок; дыхательные

Психологическая	10%	техники и методы расслабления для снижения напряжения. Визуализация и ментальная подготовка: - представление идеального удара, стратегических ходов на поле, управление ожиданиями и прогнозирование игровых ситуаций. Поддержание мотивации и эмоциональная устойчивость: - работа с разочарованием после плохого удара или неудачного раунда; сохранение позитивного настроения на протяжении турнира. Адаптация к новым условиям: - подготовка к играм на разных полях, с разным судейством, погодными условиями и присутствием зрителей. Работа со спортивным психологом: - индивидуальные консультации, групповые тренинги, обучение методам самоконтроля, преодоление стрессовых ситуаций и развитие устойчивости к давлению.
Участие в соревнованиях контрольно-переводные испытания, Инструкторская и судейская Практика	4%	Цель: Расширение кругозора, формирование лидерских и обучающих навыков у юных гольфистов. Содержание: Ведение тренировок для младших спортсменов: - проведение базовых тренировочных занятий под контролем старших тренеров; объяснение простых технических элементов (свинг, паттинг, удар клюшкой). Участие в мероприятиях секции и турнирах: - помощь в организации соревнований, мини-турниров, мастер-классов; вовлечение младших игроков в игровой процесс. Прохождение курсов юного судьи: - изучение правил гольфа, освоение судейских процедур на

		уровне начальных соревнований; участие в судействе простых матчей. Развитие педагогических навыков: - освоение методов объяснения технических действий, умение корректно давать советы и показывать упражнения; развитие способности передавать знания. Формирование ответственности и осознанности: контроль за безопасностью и порядком на тренировках; развитие самоконтроля и ответственности за организацию процесса.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:		
ОФП	11%	Цель: Поддержание максимально возможного уровня общей физической подготовленности как фундамента для высокой спортивной формы и долговечности карьеры гольфиста. Содержание: Индивидуализированные программы подготовки: - разработка и корректировка силовых, аэробных и анаэробных упражнений с учетом антропометрии, игрового стиля и календаря турниров. Функциональная силовая работа: - упражнения с использованием свободных весов, тренажеров, кроссфит-комплексы; акцент на мышцы кора, плечевого пояса, ног и спины, важные для свинга и стабильности при ударах. Развитие координации и гибкости: - контроль равновесия, мобильности суставов, стабильности корпуса; динамическая и статическая растяжка для увеличения амплитуды движений. Восстановление и профилактика травм: - включение йоги, пилатеса, плавания для релаксации,

		восстановления после тренировок и профилактики перегрузок. Мониторинг физических показателей: регулярное тестирование мощности, гибкости, ЧСС, лактата ; анализ изменений для корректировки тренировочного процесса
СФП	23%	Цель: Поддержание и развитие физических качеств, максимально влияющих на результативность игры в гольф. Содержание: Скоростно-силовая работа: - упражнения для развития мощности свинга, скорости и силы рук, корпуса и ног; работа над стартовой реакцией и координацией движений при смене позиций. Развитие специальной выносливости: - моделирование игровых циклов (серии ударов, ходы по полю), интервальные тренировки с высокой интенсивностью, имитирующие реальные соревновательные нагрузки. Высокоинтенсивные интервальные тренировки (НИТ): - циклы с учетом продолжительности раунда гольфа , с паузами для восстановления и подготовки к следующему удару; тренировка выносливости и устойчивости к утомлению. Использование технологических средств: - анализ движений через видео трекинг, GPS-слежение за перемещениями по полю, измерение мощности ударов и точности. Плановое восстановление: - микроциклы отдыха после интенсивных тренировок, упражнения на растяжку, релаксацию и восстановление мышечного тонуса, контроль сердечного ритма и общего самочувствия.

Техническая	22%	Цель: Поддержание технической стабильности в стрессовых условиях и расширение арсенала ударов и игровых приемов. Содержание: Детальная отработка ударов: - работа с различными типами ударов: драйвы, апроучи, паттинг, удары с боковым вращением, удары с разной силой и траекторией; отработка переходов между ударами при смене позиций на поле. Вариативность и индивидуальный стиль: - формирование личного стиля игры, использование разнообразных стратегий в зависимости от ситуации, позиционирования флага и рельефа поля. Технические упражнения в игровых условиях: - тренировка ударов в условиях, максимально приближенных к соревнованиям: имитация давления времени, погодных условий, присутствия соперников. Видеоанализ и биомеханика: - регулярная запись свингов и анализ техники с тренером и спортивным аналитиком; выявление ошибок, работа над эффективностью движений и снижением риска травм. Отработка нестандартных ситуаций: - практика игры в сложных условиях: ветер, дождь, различные типы газона и песчаные ловушки, а также адаптация к нестандартным позициям флага.
		Цель: Мгновенное принятие решений на поле, построение стратегии на весь турнир, адаптация к условиям и соперникам. Содержание: Построение персональных игровых моделей: - разработка стратегий под разные типы полей, погодные условия и стиль игры соперников; выбор

Тактическая	22%	оптимальных ударов и траекторий в зависимости от ситуации. Анализ игр: - изучение игровых схем профессиональных гольфистов, разбор собственных и чужих турниров для выявления сильных и слабых сторон, выявление закономерностей в принятии решений. Практика матчей с целями: - тренировка контроля счета, управление риском при сложных ударах, умение возвращаться в игру после неудачного удара или лунки. Планирование турниров: - разработка стратегий на каждый турнир с учетом особенностей поля, погодных условий и соперников; подготовка к конкретным ситуациям на поле. Умение "читать игру": - развитие навыка оценки позиции мяча, состояния газона, ветра, психологического состояния соперника и своей реакции; адаптация тактики по ходу раунда.
Теоретическая	2%	Цель: Осознанное управление карьерой и процессом подготовки, повышение профессиональной компетентности игрока. Содержание: Знание регламентов и рейтинговых систем: - изучение правил турниров, классификаций и рейтинговой политики PGA, European Tour, национальных федераций. Планирование сезона и пиков форм: - совместная работа с тренером и менеджером по составлению календаря турниров, определению целей и планированию периодов максимальной формы. Управление нагрузкой и восстановлением: - учет циклов тренировок и отдыха, влияние питания, сна и психофизиологического состояния на результативность.

		Тактические и стратегические разборы: - участие в разборе игр, анализ стратегии, практическое обучение принятию решений на поле. Изучение опыта ведущих игроков: - знакомство с историей успеха известных гольфистов, освоение современных подходов к тренировочному процессу и стратегическому планированию игры.
Психологическая	16%	Цель: Максимальная психологическая устойчивость, способность побеждать в критических ситуациях. Содержание: Индивидуальная работа со спортивным психологом: - управление стрессом, сомнениями, усталостью и давлением аудитории. Развитие ментальной устойчивости: - формирование установки на победу, уверенности и психологической гибкости. Тренировки концентрации и саморегуляции: - визуализация игровых ситуаций перед турнирами, контроль внимания и эмоций. Отработка поведения на корте: - управление эмоциями, поддержание спокойствия в критические моменты турнира. Долгосрочная мотивация: - развитие внутренней мотивации, умение справляться с успехами и разочарованиями для стабильного прогресса.
		Цель: Расширение профессионального кругозора, понимание игры с разных сторон. Содержание: Педагогическая и обучающая работа: - проведение мастер-классов и тренировок с юниорами; участие в развитии секции или клуба. Сертификация и лицензирование:

Инструкторская и судейская Практика	4%	- получение тренерских лицензий или судейских сертификатов на национальном и международном уровне. Анализ и передача опыта: - разбор игр младших спортсменов для обучения тактическому мышлению и техническим навыкам. Участие в деятельности федерации и имидже: - участие в мероприятиях федерации, развитие профессионального имиджа и навыков взаимодействия с сообществом.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Группа	Возраст	Пол	Прыжок (см)	Бег 30м (сек)	Бег 3х10м (сек)	Бег 5 мин (м)	Скорость 10м (сек)	Скорость 15м (сек)	Подтягивания (раз)
НП-1	6-9	М	130	6.0	10.5	750	18.0	-	4
НП-1	6-9	Ж	120	6.2	11.0	700	20.0	-	2
НП-2	6-9	М	150	5.7	9.8	900	15.0	-	4
НП-2	6-9	Ж	140	5.9	10.2	850	15.0	-	3
УТГ-1	10-14	М	170	5.3	9.0	1100	14.0	-	6
УТГ-1	10-14	Ж	160	5.5	9.4	1000	15.0	-	4
УТГ-2	10-14	М	200	4.8	8.5	1400	8.0	16.0	6
УТГ-2	10-14	Ж	190	5.1	9.0	1300	10.0	17.0	4
СС-1	15 лет и старше	М	220	4.6	8.0	1600	-	14.0	10
СС-1	15 лет и старше	Ж	200	4.9	8.5	1500	-	16.0	6
СС-2	15 лет и старше	М	230	4.4	7.8	1800	-	13.0	10
СС-2	15 лет и старше	Ж	210	4.7	8.2	1700	-	14.5	6
СС св.2	15 лет и старше	М	240	4.3	7.5	2000	-	8.0-10.0	10
СС св.2	15 лет и старше	Ж	220	4.6	8.0	1900	-	12.0-10.0	6
ВСМ	15 лет и старше	М	240	4.3	7.5	2000	-	8.0-7.0	12
ВСМ	15 лет и старше	Ж	220	4.6	8.0	1900	-	10.0 – 9.0	8

8 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ного процесса и демонстрац ии и видео)	группа											

Приложение 101
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по фигурному катанию

Сноска. Приказ дополнен приложением 101 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по фигурному катанию.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная

группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы ; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	10	8	416
	НП – 2	8	10	520
	УТГ – 1	8	12	624
	УТГ – 2	8	14	728
	УТГ – 3	6	18	936
	УТГ св. 3	6	20	1040
	СС – 1	5	24	1248
	СС – 2	4	26	1352
	СС св. 2	4	28	1456
	ВСМ	3	32	1664
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	СС-1	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/ этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	СС-2			
	СС-3			
	ВСМ			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и				

служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	-	-	-	-	
	НП – 2	-	-	-	-	
	УТГ – 1	-	-	до 14 календ.дн -	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
	УТГ – 2	-	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
	УТГ – 3	-	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
	УТГ св. 3	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
	СС – 1	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
	СС – 2	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
	СС св. 2	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	До 3 суток, но не более 2 раза в год	

	ВСМ	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
	Клубы/секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами				
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)						
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					

культуры и спорта	
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно	

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	-	-	-	-	-	-
	НП – 2	-	-	1	1	-	-
	УТГ – 1	-	-	5	5	-	-
	УТГ – 2	-	4	7	7	-	4
	УТГ – 3	-	4	7	7	-	4
	УТГ св. 3	1-2	4	10	10	1-2	4
	СС – 1	2-3	5-6	4-5	5	4	4-5
	СС – 2	2-3	5-6	4-5	5	4	4-5
	СС св. 2	2-3	5-6	4-5	5	4	4-5
	ВСМ	5-6	6	6	6	5-6	4-5
	Клубы / секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд Р К, организации,							

осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)		
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован ия по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины, женщины, синхронное

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	11-13		14-15		16-19		20-22		Мужчины	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	14	42	14	42	14	42	14	42	20	60
Республиканские турниры	14	42	14	42	14	42	14	42	20	60
Официальные областные соревнования	14	42	14	42	14	42	14	42	20	60
Официальные республиканские соревнования	14	42	14	42	14	42	14	42	20	60
Международные соревнования	20	60	20	60	20	60	20	60	20	60

ПРИМЕЧАНИЕ: Разыгрываемые комплекты и количество медалей на Официальных соревнованиях должно соответствовать комплектам и количеству медалей, разыгрываемых на чемпионатах мира по возрастам (по виду спорта, дисциплинам).

Официальные соревнования – Чемпионат области, Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории

Районные турниры	5	5	3		
Областные турниры	5	5	4	1	
Республиканские турниры	5	5	6	3	1
Официальные областные соревнования	5	5	6	3	
Официальные республиканские соревнования	5	10	6	6	2

Официальные областные соревнования – Чемпионат области, областные спартакиады и молодежные игры

Официальные республиканские соревнования – Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
1. Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая	30 20	ОФП - Строевые упражнения, построения, ходьба в строю, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении, размыкания в строю и т.д. Гимнастические построения. Обще развивающие упражнения: для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Бег, прыжки. Непринужденный бег с правильной осанкой. Бег с изменением направления и скорости и т.д. Подвижные игры. Простейшие игры и эстафеты. СФП - Упражнения в равновесии, Позы, Движения, Повороты и т.д. Упражнения для выработки навыков вращения. Прыжки, Имитация прыжков, Музыкальные игры. Правильное падение, Правильный подъем.
Хореография	17	Постановка головы, рук, ног, спины. Изучение позиций, основных батманов, простых прыжков. Упражнения у станка.

		Позиции ног. Деми-плие (полуприседание), Батман, Позиции рук, Постановка танца.
Техническая	30	Совершенствование техники скольжения. Шаги. Составление и построение дорожек шагов, по прямой и по кругу. Изучение и овладение техникой однооборотных прыжков. Совершенствование четких подъездов и выездов из элементов . Работа над качеством вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости коньках и т.д.)
Теоретическая	3	Личная гигиена спортсмена. Режим дня. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Правила соревнований. Техника безопасности
Всего	100	
2. Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Физическая	30 18	ОФП - Гимнастические упражнения. Упражнения без предмета. Упражнения для рук, плечевого пояса, в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для развития подвижности в суставах ног. Ходьба, бег, прыжки . Упражнения с предметами. Акробатические упражнения. Игры с мячом, музыкальные игры. СФП - Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально-ритмические упражнения. Танцевальные движения. Упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов. Упражнения в равновесии. Простые упражнения на бревне. Скоростное скольжение на коньках по площадке для выработки скорости и выносливости.
Хореография	10	Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка.

Техническая	35	Совершенствование техники скольжения по 4-м направлениям. Шаги, основанные на различных дугах, тройках и других поворотах . Составление построение дорожек шагов по прямой, по кругу. Изучение и овладение техникой однооборотных прыжков. Изучение техники вращений – стоя на одной ноге (винт), волчок, либела
Тактическая	3	Подготовка отдельных частей программы, целых произвольных программ и вкатывание их под музыку.
Теоретическая, психологическая	4	Формирование основных психологических качеств: способность к проявлению волевых качеств, устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности
Инструкторская и судейская практика	0	
Всего	100	

3. Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения

Физическая	15 20	ОФП - Закрепление правильной осанки в положениях стоя и сидя. Упражнения для правильного положения туловища – при различных движениях. Упражнения для развития подвижности в суставах ног: прыжковые упражнения: прыжки с длинной и короткой скакалкой, прыжки с доставанием подвешенных предметов с места, с шага, прыжки с места в длину. Подскоки на мягком грунте и песке на обеих ногах и с ноги на ногу (с акцентом на высоту прыжка). СФП - Упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов. Упражнения, осложняемые большой амплитудой движений.
Хореография	17	Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Хореографические и гимнастические вольные упражнения на 4 и 8 тактов для

		развития координации, плавности, выразительности и музыкальности . Танцевальные шаги.
Техническая	40	Изучение и составление прыжковых каскадов и комбинаций из ранее пройденных прыжков. Совершенствование правильных подъездов и выездов из элементов. Совершенствование качества вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька, скорость и т.д.).
Тактическая	2	Работа над составлением и вкатываем программы. Подготовка отдельных частей программы, целых произвольных программ и вкатывание их под музыку.
Теоретическая, психологическая	6	Профилактика травматизма. Формирование основных психологических качеств: устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности; развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания.
Инструкторская и судейская практика	0	
Всего	100	
4. Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Физическая	15 15	Ранее изученные, с увеличением количества повторений и усложнением исходных положений. Применяются более сложные упражнения для дальнейшего развития основных мышечных групп, совершенствования двигательных навыков, развития гибкости и координации движений. Увеличение количества повторений. Упражнения с партнером с сопротивлением для развития силы и гибкости. Поднимание и переноска партнера (для мальчиков). Выполнение вольных упражнений на

		согласование движений вдвоем, групповые упражнения с музыкальным сопровождением.
Хореография	17	Повторение пройденного и разучивание нового. Исполнение соревновательных программ (работа над составлением и вкатыванием программы. Вкатывание программы по частям и в целом. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе).
Техническая	43	В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, Аксель; вращения в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек); спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками.
Тактическая	2	Моделирование соревновательных ситуаций, моделирование соревновательной разминки; моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, коньке и др.)
Теоретическая, психологическая	8	Лекции, беседы. Правила соревнований. Основы самоконтроля в процессе занятий спортом. Соревновательная подготовка. Планирование соревновательного дня.
Инструкторская и судейская практика	0	
Всего	100	
5. Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Физическая	12 13	Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития гибкости. Упражнения в равновесии. Упражнения с быстрым переключением темпа их исполнения и внимания.

		Скоростной бег на коньках. Игры и эстафеты на льду.
Хореография	20	Вводятся упражнения на полупальцах. Адажио у станка и в упражнении на середине. Упражнения у станка. Позы круаза, эффасе, атетюд, экарте назад, вперед. Второй арабеск. Упражнения (на середине) без опоры.
Техническая	45	Изучение и совершенствование техники фигурного катания на коньках. Ранее изученные упражнения с увеличением темпа, ритма, амплитуды движений. Повторение и совершенствование обязательных упражнений и элементов произвольного катания, пройденных в предыдущие годы.
Тактическая	2	Моделирование соревновательных ситуаций: моделирование соревновательной разминки; прокат соревновательных программ на разные трибуны; прокат в соревновательных костюмах; прокат под различными стартовыми номерами; моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, коньке и др.).
Теоретическая, психологическая	6	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сущность самоконтроля, формы и содержание, дневник самоконтроля. Гигиена и режим дня. Общая характеристика спортивной тренировки (цель, задачи, содержание, виды подготовки). Роль спортивного режима и питание. Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения (общеразвивающие, специальные, подготовительные).
Инструкторская и судейская практика	2	Практика определения ошибок в скольжении и выполнении отдельных элементов обязательной и произвольной программы у спортсменов

		младших разрядов. Судейство внутренних соревнований в младших группах.
Всего	100	
6. Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Физическая	10 15-20	Упражнения комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки). Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений. Упражнения для развития гибкости. Упражнения скоростно-силового характера, спрыгивание в глубину с отскоком, спрыгивание с последующим выпрыгиванием
Хореография	15	Упражнения на середине (без опоры). Танцевальные шаги, Постановка танца на основе пройденного материала.
Техническая	45-50	Имитация многооборотных прыжков, хореографическая подготовка (воплощение на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций); реберное скольжение с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку "серпантин";
Тактическая	4	Практика определения ошибок в скольжении и выполнении отдельных элементов обязательной и произвольной программы у спортсменов младших разрядов. Попытка исправления ошибок. Умение оценивать выполненные элементы.
		Допинг и антидопинговый контроль. Правила техники безопасности. Самоконтроль в

Теоретическая, психологическая	8	процессе занятий спортом. Виды спортивной подготовки. Самостоятельные занятия по заданию. Виды соревнований. Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: "на победу", "на превышение собственного результата"
Инструкторская и судейская практика	5	Активное участие в анализе видеоматериалов тренировочного процесса и соревновательной деятельности, анализ статистических данных выступлением на различных соревнованиях; участие в судействе подвижных игр в занятиях младшего возраста, соревнований внутри групп юных фигуристов.
Всего	100	
7. Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Физическая	10 10-15	Физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у фигуристов.
Хореография	10-15	Упражнения на середине (без опоры). Танцевальные шаги, Постановка танца на основе пройденного материала.
Техническая	50	Совершенствование элементов короткой и произвольной программ. Отдельные элементы: прыжки, каскады прыжков, комбинации вращений с одной сменой ноги, комбинации шагов с обязательным исполнением микроэлементов: крюков, выкрутков, скоб.
Тактическая, теоретическая и психологическая	5	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Виды спортивной подготовки. Самостоятельные занятия по заданию. Виды соревнований. Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к

		соревнованиям: "на победу", "на превышение собственного результата"
Участие в соревнованиях	10	
Инструкторская и судейская практика	5	Работа в качестве помощника тренера
Всего	100	
8. Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Физическая	10 10-15	Повышение функциональных возможностей, совершенствование общих и специальных физических качеств, совершенствование и шлифовка техники обязательных упражнений и элементов произвольного катания.
Хореография	10-15	Совершенствуется выполнение комбинаций шагов в различных ритмах; разучиваются различные позы при вращениях и проводится тренировка во вращениях с использованием имитационных упражнений (пируэта, винта, вращения в ласточке и др.).
Техническая	50	Совершенствование ранее изученных элементов, а также овладение как минимум тремя прыжками в три оборота, выполнение не менее одного каскада или комбинации из двойного и тройного прыжков.
Тактическая, теоретическая и психологическая	5	Моделирование соревновательных ситуаций. Психологическая подготовка. Изучение методов самонастройки на предстоящую тренировочную и соревновательную деятельность (самоубеждение, самовнушение). Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Статус спортсмена. Права и обязанности. Лишение статуса. Допинг и антидопинговый контроль
Участие в соревнованиях	10	
Инструкторская и судейская практика	5	Проведение, организация судейство. Анализ видеоматериалов, разработка модели технико-тактических действий с учетом соревновательных ситуаций;

Всего	100	
9. Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Физическая	10 10-15	Дальнейшее совершенствование техники скольжения и произвольного катания (стабильность и качество исполнения прыжков и вращений, скорость исполнения программ и т.д.).
Хореография	10-15	Совершенствуется выполнение комбинаций шагов в различных ритмах; разучиваются различные позы при вращениях и проводится тренировка во вращениях с использованием имитационных упражнений (пируэта, винта, вращения в ласточке и др.)
Техническая	50	Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки
Тактическая, теоретическая и психологическая	4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Психологическая подготовка.
Участие в соревнованиях	10	
Инструкторская и судейская практика	3	Проведение, организация судейства. Анализ видеоматериалов, разработка модели технико-тактических действий с учетом соревновательных ситуаций;
Восстановительные мероприятия	3	Гигиенические средства, медико-биологические и фармакологические средства восстановления
Всего	100	
10. Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Физическая	9 7	Дальнейшее совершенствование техники скольжения и произвольного катания (стабильность и качество исполнения прыжков и вращений, скорость исполнения программ и т.д.)
Хореография	7	Совершенствуется выполнение комбинаций шагов в различных ритмах; разучиваются различные позы при вращениях и проводится тренировка во вращениях с использованием имитационных упражнений (пируэта, винта, вращения в ласточке и др.).

Техническая	60	Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.
Тактическая, теоретическая и психологическая	2	Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: "на победу", "на превышение собственного результата"
Участие в соревнованиях	9	
Инструкторская и судейская практика	1	Проведение, организация судейства. Анализ видеоматериалов, разработка модели технико-тактических действий с учетом соревновательных ситуаций;
Восстановительные мероприятия	5	Гигиенические средства, медико-биологические и фармакологические средства восстановления
Всего	100	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчики	Оценка	Девочка	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки										
1.	Бег на 30 метров	сек.	6,9	Н е менее	7,1	Н е менее	6,7	Н е менее	6,8	Н е менее
2.	Челночный бег 3х10 метров	сек.	10,3	Н е менее	10,6	Н е менее	10,0	Н е менее	10,4	Н е менее
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	7	Н е менее	4	Н е менее	10	Н е менее	6	Н е менее
4.	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье (от	см	+1	Н е менее	+3	Н е менее	+3	Н е менее	+5	

3.	положен ия лежа на спине за одну минуту	кол-во раз	24	Н е менее	21	Н е менее	30	Н е менее	28	Н е менее
4.	Наклон вперед стоя на гимнаст ической скамье (о т уровня скамьи)	см	+3	Н е менее	+5	Н е менее	+3	Н е менее	+5	Н е менее
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	120	Н е менее	115	Н е менее	150	Н е менее	135	Н е менее

2. Нормативы специальной физической подготовки

[illegible]

Для групп спортивного совершенствования

[illegible]

9.	низкой перекла дине 90 см.	кол-во раз	-	Н е менее	18	Н е менее		Н е менее	19	Н е менее
Нормативы по СФП										
1.	Прыжки н а скаалк и на 2 ногах с двумя оборота м и скаалк и (за 1 мин)	кол-во раз	30	Н е менее	30	Н е менее	31	Н е менее	31	Н е менее
2.	Прыжки н а скаалке на 1 ноге (1 мин)	кол-во раз	85	Н е менее	85	Н е менее	86	Н е менее	87	Н е менее
3.	Прыжок в высоту с места	см	45	Н е менее	38	Н е менее	46	Н е менее	38	Н е менее
4.	Удержа ни е равнове сия на 1 ноге (с сек)	сек	2,5	Н е менее	2,4	Н е менее	2,6	Н е менее	2,5	Н е менее
	Квалиф икацион н ы е требова ния	Уровень "Кандидата в Мастера спорта"								

Нормативы по СФП

1.	Прыжки на скакалке на 2 ногах с двумя оборота ми скакалки (за 1 мин)	кол-во раз	30	Н е менее	30	Н е менее	31	Н е менее	31	Н е менее
2.	Прыжки на скакалке на 1 ноге (1 мин)	кол-во раз	85	Н е менее	85	Н е менее	86	Н е менее	87	Н е менее
3.	Прыжок в высоту с места	см	45	Н е менее	38	Н е менее	46	Н е менее	38	Н е менее
4.	Удержани е равнове сия на 1 но ге (сек)	сек	2,5	Н е менее	2,4	Н е менее	2,6	Н е менее	2,5	Н е менее

	Квалификационные требования	Уровень "Кандидата в Мастера спорта"

Для групп высшего спортивного мастерства

[illegible]

1. Нормативы общей физической подготовки

[illegible]

4.	Челночный бег 3 x 10 м.	сек	8,2	Н е менее	9,6	Н е менее				
5.	Наклон вперед стоя на гимнастическом скамье (от уровня скамьи)	см	+11	Н е менее	+15	Н е менее				
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	215	Н е менее	180	Н е менее				
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	кол-во раз	49	Н е менее	43	Н е менее				
Нормативы по СФП										
1.	Вращение 5 оборотов	сек	2,77	Н е менее	2,55	Н е менее				
2.	Многоскочки 20 метров	сек	4,70	Н е менее	4,70	Н е менее				
3.	Бег 400 метров	см	81,3	Н е менее	84,5	Н е менее				
4.	Удержание равновесия на 1 ноге (сек)	сек	2,5	Н е менее	2,4	Н е менее				
	Квалификационные требования	Не ниже уровня "Кандидата в Мастера спорта"								

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных, не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

[illegible]

7	отки враще ния	штука	челове к	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
8	Лонжа перен осная (удочк а для отраба тыван и я прыж ков)	штука	учебн а я групп а	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<*>
9	Жилет для лонж ы	штука	учебн а я групп а	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<*>
10	Видео камер а	штука	челове к	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
11	Ротато р	штука	челове к	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки), комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (человек, учащийся, тренер, учебная группа и т.п.)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Количество	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
	Подраздел 3. Фигурное катание на коньках												
1	Ботинки для фигурного	пара (2		1	1	2	1	2	1	2	1		2

	катания и танцев)	штуки	человек										
2	Костюм специальный тренировочный	штука	человек	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
3	Костюм для показательных выступлений	штука	человек	-	-	-	-	1	1	2	1	-	-
4	Трико-чулки нейлоновые	штука	человек	1	1	2	1	2	1	2	1	-	-
5	Трико шерстяное	штука	человек	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
6	Чехлы для лезвий	пара (2 штуки)	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Перчатки	пара (2 штуки)	человек	1	1	1	1	1	1	2	1	-	-
8	Купальник женский	штука	человек	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
9	Шорты защитные	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
10	Утяжелители	штука	человек	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
11	Коньки для фигурного катания и	пара (2 штуки)	человек	1	1	2	1	2	1	2	1	-	-

	танцев в компл екте	штуки)											
12	Шнур к и специ альны е для ботин ок	пара (2 штуки)	челове к	1	1	1	1	3	1	3	1	-	-

Приложение 102
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по керлингу

Сноска. Приказ дополнен приложением 102 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов . Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по керлингу.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы ; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	СС – 1	ВСМ	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов	
	СС – 2			
	СС св. 2			

Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн		
	УТГ – 2	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн		
	УТГ – 3	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн		
	УТГ св. 3	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн		
	СС – 1	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн		
	СС – 2	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн		
	СС св. 2	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн		
	ВСМ	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн		
						Определяется администрацией

	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации			до 7 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	е й организаций на текущий тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	СС – 1	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн		
	СС – 2	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн		
	СС св. 2	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн		
	ВСМ	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивног о мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	2	4	2	2	2	8
	УТГ – 2	2	4	2	2	2	8
	УТГ – 3	4	4	2	2	4	8
	УТГ св. 3	4	4	2	2	4	8
	СС – 1	6	6	4	4	10	8
	СС – 2	6	6	4	4	10	8
	СС св. 2	8	8	4	4	12	10
	ВСМ	10	6	4	4	16	12
	Клубы секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организаци и , осуществля ю щ и е							

подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины и женщины командные (парные(микс: мужчина и женщина), смешанные командные (2 мужчины и 2 женщины) соревнования)

Виды соревнований	Дети (8-12лет)		Юноши (12-15 лет)		Юниоры (16-18)		Молодежь (18-23 лет)		Взрослые (с 24 лет)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	5+5+2 (микс)+4 (смешанные команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешанные команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешанные команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешанные команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешанные команды)	48
Республиканские турниры	5+5+2 (микс)+4 (смешанные команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешанные команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешанные команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешанные команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешанные команды)	48
Официальные областные соревнования	5+5+2 (микс)+4 (смешанные команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешанные команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешанные команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешанные команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешанные команды)	48
Официальные республиканские соревнования	5+5+2 (микс)+4 (смешанные команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешанные команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешанные команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешанные команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешанные команды)	48
Международные соревнования	5+5+2 (микс)+4 (смешанные команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешанные команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешанные команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешанные команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешанные команды)	48

ПРИМЕЧАНИЕ: Разыгрываемые комплекты и количество медалей на Официальных соревнованиях должно соответствовать комплектам и количеству медалей разыгрываемых на чемпионатах мира по возрастам (по виду спорта, дисциплинам).

Официальные соревнования – Чемпионат области, Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В И Д Ы СОРЕВНОВАНИЙ	КОЛИЧЕСТВО СУДЕЙ				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у дья международной категории
Районные турниры	10	5	2	1	-
Областные турниры	10	5	2	1	-
Республиканские турниры	5	5	4	3	1
Официальные областные соревнования	5	5	4	3	1
Официальные республиканские соревнования	5	5	4	3	1

Официальные областные соревнования – Чемпионат области, областные спартакиады и молодежные игры

Официальные республиканские соревнования – Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:	45	Общая физическая подготовка через игровые формы, развитие координации, баланса, гибкости, выносливости.
ОФП	30	
СФП	15	
Техническая	40	Освоение базовых элементов техники керлинга: положение тела, скольжение, выпуск камня, основы свипинга.
Тактическая	10	Введение в понятие "дом", цель броска, работа в команде (позиции).
Теоретическая	5	Основы керлинга, этика спорта, режим дня спортсмена, техника безопасности.
Психологическая	-	
Инструкторская и судейская	-	
Практика	-	
Всего	100 %	-

Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	40	Развитие координации, устойчивости, реакций и выносливости.
ОФП	28	
СФП	12	
Техническая	45	Углубление техники скольжения, точности выпуска, контроль скорости камня.
Тактическая	10	Формирование понимания построения игры: постановка гарда, очистка дома.
Теоретическая	4	История керлинга, правила игры, терминология.
Психологическая	1	Повышение мотивации, интереса к тренировкам.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	35	Подготовка к интенсивным нагрузкам, развитие выносливости и устойчивости.
ОФП	24	
СФП	11	
Техническая	45	Совершенствование подачи, стабилизация скольжения, работа с вращением.
Тактическая	11	Обучение игровым ситуациям: двойной тейкаут, постановка и защита камней.
Теоретическая	5	Режим дня спортсмена. Правила игры, поведение на льду, тактический анализ.
Психологическая	3	Психологическая подготовка к многолетнему тренировочному процессу; общая психологическую подготовка к соревновательной деятельности.
Инструкторская и судейская Практика	1	Знакомство с судейством и правилами.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	34	Подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психическому напряжению нагрузкам, а также быстрейшему восстановлению после них.
ОФП	22	

СФП	12	Повышение специальной выносливости, развитие устойчивости, силы, баланса.
Техническая	43	Усложнение задач: работа с разными траекториями, управлением скоростью и вращением.
Тактическая	12	Моделирование игровых ситуаций, чтение льда, построение эндов.
Теоретическая	5	Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований.
Психологическая	5	Психологическая подготовка к многолетнему тренировочному процессу; общая психологическую подготовка к соревновательной деятельности.
Инструкторская и судейская Практика	1	Участие в судействе городских соревнований в роли судьи.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	30	Развитие высокого уровня специальной, статической, динамической и силовой выносливости, совершенством технического мастерства. Акцент на взрывную силу, стабильность при скольжении и мощность свипинга.
ОФП	20	
СФП	10	Индивидуализация подачи, повышение стабильности и точности.
Техническая	43	
Тактическая	15	Развитие способности формировать, выбирать и реализовывать наиболее рациональные и адекватные тактики в команде. Игровая стратегия, сценарии под разные стили игры, управление рисками.
Теоретическая	6	Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований. Введение в самоанализ. Работа с тренировочным дневником. Командная этика.
Психологическая	5	Управление эмоциями, развитие лидерских качеств.

Инструкторская и судейская Практика	1	Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи. Разметка полей.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	Развитие статической, динамической и силовой выносливости. Увеличение роли специальной физической подготовки.
ОФП	13	
СФП	11	
Техническая	45	Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Совершенствование техники и разработка стратегии под конкретных соперников, анализ матчей.
Тактическая	22	Игровая стратегия, сценарии под разные стили игры, управление рисками.
Теоретическая	6	Общая и специальная психологическая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Планирование тренировочного цикла.
Психологическая	2	Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту, управлением вниманием, преодоление давления .
Инструкторская и судейская Практика	1	Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи, старшего судьи.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	Развитие статической, динамической и силовой выносливости. Увеличение роли специальной физической подготовки.
ОФП	12	
СФП	12	

Техническая	42	Работа над повышением точности попадания, стабильности, умение стрелять в команде, работа над сложными элементами подачи.
Тактическая	22	Разработка стратегии под конкретных соперников, аналитика матчей.
Теоретическая	6	Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор матчей, установка на матч и разбор результатов.
Психологическая	5	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно составлять план тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Проведение анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-хронометриста и в составе секретариата.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	10	
СФП	14	
Техническая	38	Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений.

Тактическая	26	Игры на запись и анализ техник, матчей.
Теоретическая	6	Умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Общая и специальная психологическая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка.
Психологическая	5	Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, вниманием, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.
Инструкторская и судейская Практика	1	Участие в судействе городских соревнований в качестве секретаря, главного судьи.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	22	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, гибкости и выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	9	
СФП	13	
Техническая	32	Совершенствование техники, броска и индивидуальной подачи.
Тактическая	32	Гибкое управление игрой, тактические схемы, адаптация под лед и соперника.
Теоретическая	7	Общая и специальная психологическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Тактический разбор матчей.
Психологическая	6	Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов

Инструкторская и судейская Практика	1	Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, главного секретаря.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	20	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки, как базы пикового физического состояния.
ОФП	8	
СФП	12	
Техническая	32	Совершенствование индивидуального стиля подачи, работа на льду международного уровня.
Тактическая	34	Гибкое управление игрой, тактические схемы, адаптация под лед и соперника.
Теоретическая	7	Анализ статистики, стратегия подготовки к турнирам, работа с аналитикой.
Психологическая	6	Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать. Ментальное лидерство, самостоятельность в принятии решений.
Инструкторская и судейская Практика	1	Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами. Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и приемов . Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований . Судейство командных, личных первенств и матчей.
Всего	100	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

			Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения

№	Упражнения	Единица измерения	Мальчики	Оценка	Девочки	Оценка	Мальчики	Оценка	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1	Бег на 30 м	сек	не более		не более		не более		не более	
			6,9		7,1		6,2		6,4	
1.2	Прыжок в длину с места	см	110		105	выполнено	130	выполнено	120	выполнено
			не выполнено	0	не выполнено	не выполнено	0	не выполнено	не выполнено	0
1.3	Подъем туловища за 1 мин	количество раз	25	10	20	10	30	10	25	10
			Менее 20	0	Менее 15	0	Менее 30	0	Менее 6	0
1.4	Планка (на локтях)	сек	30	10	20	10	45	10	30	10
			менее 25	0	менее 15	0	менее 40	0	менее 25	0
1.5.	Приседания на 30 сек	количество раз	20	10	15	10	25	10	20	10
			менее 20	0	менее 15	0	менее 25	0	менее 20	0
1.6	Баланс: стоя на одной ноге (глаза закрыты)	сек	15	10	10	10	20	10	15	10
			менее 15	0	менее 10	0	менее 20	0	менее 15	0

Для группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			Мальчики	Оценка	Девочки	Оценка
1.1	Бег на 60 м	сек	не более		не более	
			11,5		12,0	
1.2	Прыжок в длину с места	см	160	10	150	10
			Менее 160	0	Менее 150	0
1.3	Подъем туловища за 1 мин	количество раз	35	10	30	10
			менее 35	0	менее 30	0
1.4	Планка	сек	60	10	45	10
			менее 60	0	менее 45	0
1.5	Баланс стоя на мягкой платформе (глаза открыты)	сек	20	10	15	10
			менее 20	0	менее 15	0
	Лестница-агилити (5 циклов,		до 15	10	до 15	10

	быстро и четко)	сек	менее 15	0	менее 15	0

Для групп спортивного совершенствования

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			Мальчики	Оценка	Девочки	Оценка
1.1	Бег на 60 м	сек	не более		не более	
			8,2		9,6	
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	215		180	
			не менее		не менее	
1.3	Приседания с метлой (10 кг) -30 секунд	количество раз	20	10	20	10
			Менее 20	0	Менее 20	0
1.4 1.5.	Свипинг с весом (имитация) – 1 минута	количество	40	10	40	10
			менее 40	0	менее 40	0
1.6	Планка с поворотами корпуса	повороты	20	10	20	10
			менее 20	0	менее 20	0
1.7	Баланс:ходьба по линии с метлой	ошибки	≤1	10	≤1	10
1.8	Прыжки на одной ноге	Количество раз	100	10	90	10

Для групп высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			Мальчики	Оценка	Девочки	Оценка
1.1	Бег на 100 м	сек	не более		не более	
			13,4		16,0	
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			230		185	
1.3	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее		не менее	
			50		44	
1.4	Планка (на локтях)	мин	2		2	
1.5	Свипинг в темпе 6 секунд*3 подхода	максимально раз	60		60	
1.6					≥7	

5	Баул игрока (сумка для щеток керлинга)	штука	человек	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
6	Костюм натальный и хлопчатобу мажной ткани	комплект	человек	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
7	Эмбле ма-логотип	штука	человек	12	1	12	1	12	1	12	1	12	1
8	Майка трени ровочная	штука	человек	12	1	12	1	12	1	12	1	12	1
9	Майка игровая (разных цветов)	штука	человек	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
10	Комбинезон натальный	комплект	человек	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
11	Плавательные шорты	штука	человек	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
12	Шарф	штука	человек	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
13	Костюм игров ой утепленный специализи рованный для	комплект	человек	4	1	4	1	4	1	4	1		1

[illegible]

17	поло специ ализи рован ная для керли нга (разны х цветов)	штука	челове к	8	1	8	1	8	1	8	1	8	1
18	Рукав ицы игров ые специ ализи рован ные для керли нга (разны х цветов)	пара (2 штуки)	челове к	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
19	Костю м утепле нный парад ный специ ализи рован ный для керли нга (разны х цветов)	компл ект	челове к	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
20	Кросс овки игров ые специ ализи рован ные для	пара (2 штуки)	челове к	1	1	2	1	2	1	2	1		1

	керли нга											2	
21	Носки шерст яные удлин енные	пара (2 штуки)	челове к	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
22	Банда ж на сустав ы ног и рук	штука	челове к	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
23	Термо белье	компл ект	челове к	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
24	Свите р шерст яной	штука	челове к	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
25	Нижн е е белье и з хлопч атобу мажно й ткани	компл ект	челове к	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
26	Пухов ик (удлин енный)	штука	челове к	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
27	Костю м парад ный и з синтет ическ ого матер иала специ ализи рован ный для керли нга (разны х цветов)	компл ект	челове к	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1

[illegible]

17	Насос водяной	штука	человек	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5
18	Кипятильник на 20 литров	штука	человек	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5
19	Резак для ледовых полей	штука	человек	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5
20	Разметка сборная для полей керлинга	комплект	человек	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
21	Электронное табло для керлинга	комплект	человек	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
22	Колодки для оттачивания спаренные	комплект	человек	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2
23	Стабилизатор для выкатывания	штука	человек	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
24	Экстендер на ручку	штука	человек	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
25	Тее-center для керлингового дома (2	комплект	человек	10	1	10	1	10	1	10	1		1

	штуки)										10	
26	Удлинитель шланга лейки для нанесения пембл а	штука	человек	3	3	3	3	3	3	3	3	3
27	Циркуль для измерения положения камней в доме	штука	человек	1	3	1	3	1	3	1	3	3
28	Циркуль-байтер для определения касания камня дома	штука	человек	1	3	1	3	1	3	1	3	3
29	Электронная рулетка для определения расстояния до камня	штука	человек	-	-	-	-	1	3	1	3	3
30	Набор сменных лезвий для циркуля-рез	штука	человек	-	-	-	-	3	1	3	1	1

[illegible]

36	Тренажер – для Напольного керлинга (камни, щетки, табло, чехлы)	компл ект	челове к	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2
37	Табло для керлинга	компл ект	челове к	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Приложение 103
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по ски-альпинизму

Сноска. Приказ дополнен приложением 103 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по ски-альпинизму.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена во всех дисциплинах.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, задаваемые Международной федерацией ски-альпинизма (ISMF), что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене, включая Олимпийские игры.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов	Возрастная категория (согласно правилам ISMF)	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена		

республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет ся учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ – 2	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ – 3	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ св. 3	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
	СС – 1	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		

спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	СС – 2	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
	СС св. 2	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
	ВСМ	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
	Клубы/секции	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Возрастная категория (согласно правилам ISMF)	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администрацией организаций на текущий тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
		до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
		до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической						

культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	0	4	2	0	0	2
	УТГ – 2	0	4	2	0	0	3
	УТГ – 3	1	4	1	0	0	4
	УТГ св. 3	1	4	1	0	1	4
	СС – 1	3	5	1	0	3	5
	СС – 2	4	5	1	0	4	5
	СС св. 2	4	5	1	0	4	5
	ВСМ	5	5	1	0	5	5
	Клубы секции /	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных							

ых команд Р К , организаци и , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)		
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован и я по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Юноши, молодежь, мужчины и женщины, дисциплины спринт, вертикальная гонка, эстафета

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	Юноши (11-12 лет)		Юноши (13 - 14 лет)		Молодежь (15 - 18 лет)		Взрослые (от 19 лет и старше)		Ветераны (40 лет и старше) `	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	6	18	6	18	6	18	6	18	6	18
Республиканские турниры	6	18	6	18	6	18	6	18	6	18
Официальные районные соревнования	6	18	6	18	6	18	6	18	6	18
Официальные областные соревнования	6	18	6	18	6	18	6	18	6	18
Официальные республиканские соревнования	6	18	6	18	6	18	6	18	6	18
Международные соревнования	6	18	6	18	6	18	6	18	6	18

Примечание: Разыгрываемые комплекты и количество медалей на Официальных соревнованиях должно соответствовать комплектам и количеству медалей разыгрываемых на чемпионатах мира по возрастам (по виду спорта, дисциплинам).

Официальные соревнования – Чемпионат области, Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Областные турниры	10	2	-	-	-
Республикански е турниры	15	2	-	-	-
Официальные районные соревнования	15	2	-	-	-
Официальные областные соревнования	15	5	1	-	-
Официальные республикански е соревнования	20	10	2	2	-

Официальные областные соревнования – Чемпионат области, областные спартакиады и молодежные игры

Официальные республиканские соревнования – Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:	45	Всестороннее физическое развитие с помощью игр и эстафет, направленных на развитие специфической для ски-альпинизма ловкости, координации и скорости. Приоритет - развитие силы хвата, подвижности суставов и общей выносливости, необходимых для эффективного и безопасного движения по рельефу.
ОФП	33	
СФП	12	

Техническая	40	Освоение элементарных движений на скалах и скалодроме, изучение техники простейших хватов и постановок ног: разучивание и имитация исходных позиций для движения – положение стоп на зацепах, разворот корпуса, положение рук относительно тела, использование различных типов зацепов, работа кисти, предплечья, плеча.
Тактическая	10	Простейшие последовательности движений, элементарная техника перемещения по скалодрому.
Теоретическая	5	Физическая культура и спорт в Казахстане. Гигиенические требования к занимающимся ски-альпинизмом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваний и травматизма в ски-альпинизме. Теоретические основы выполнения технических элементов (хватов, постановок ног, движений).
Психологическая	-	-
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	40	Развитие гибкости, ловкости, двигательного-координационных способностей, специфичных для ски-альпинизма. Подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на скакалках и координационной лестнице.
ОФП	28	
СФП	12	
Техническая	45	Закрепление техники основных элементов ски-альпинизма. Это включает повторение и совершенствование базовых движений, таких как различные типы хватов (щипок, откидка, пассив, актив), постановок ног (на носок, на пятку, зацеп сбоку), использование баланса и различных положений тела. Тренировки на точность и стабильность движений на маршрутах. Это означает

		выполнение упражнений, требующих точного размещения рук и ног на маленьких зацепах, контроль над телом для минимизации раскачивания, и способность удерживать позицию на протяжении всего движения или маршрута.
Тактическая	10	Освоение базовых последовательностей движений, таких как переход с одного типа зацепа на другой, смена ног, или выполнение нескольких движений подряд для преодоления короткого участка стены. Изучение и применение основных принципов движения на скалах, таких как правильное использование центра тяжести, эффективная постановка ног (например, на носок, на внутреннее или внешнее ребро), базовые хваты и их применение (например, активный хват, пассивный хват), а также основные способы распределения нагрузки между руками и ногами.
Теоретическая	4	Физическая культура и спорт в Казахстане. Гигиенические требования к занимающимся ски-альпинизмом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваний и травматизма в ски-альпинизме. Теоретические основы выполнения технических элементов (хватов, постановок ног, движений).
Психологическая	1	Привитие устойчивого интереса к занятиям ски-альпинизмом, формирование правильного настроения на тренировочную деятельность и преодоление сложностей на маршрутах.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	35	Общеразвивающая программа, совершенствование развития ловкости и координации. Использование игр с мячом (
ОФП	24	

СФП	11	футбол, баскетбол, теннис и др.) в качестве дополнительных средств развития общей физической подготовки.
Техническая	45	Совершенствование техники основных движений в ски-альпинизме. Освоение различных видов хватов и постановок ног на разных типах рельефа. Вращения корпуса, использование различных плоскостей и углов на стене. Завершающие движения на топ-линии или финише маршрута.
Тактическая	11	Основы тактики лазания. Изучение простых последовательностей движений на скалодроме.
Теоретическая	5	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма в ски-альпинизме. Закаливание. Основы выполнения технических элементов ски-альпинизма. Правила соревнований по ски-альпинизму.
Психологическая	3	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач в ски-альпинизме.
Инструкторская и судейская Практика	1	Овладение терминологией ски-альпинизма и применение ее на занятиях.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	34	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей для повышения функциональных возможностей их организма. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты движений на рельефе, и выносливости при лазании (вместо "игровой выносливости").
ОФП	22	
СФП	12	
		Совершенствование технических элементов лазания, включая: быстрые переходы, смена

Техническая	43	скорости лазания и динамичные движения. Совершенствование различных начал маршрутов (стартов) и техник работы с зацепами (приемов). Совершенствование лазания в свободном стиле (например, на трудность или при работе над прохождением сложных участков с сохранением энергии).
Тактическая	12	Совершенствование различных тактических комбинаций в ски-альпинизме. Формирование индивидуального стиля лазания.
Теоретическая	5	Основные тенденции развития ски-альпинизма в Казахстане и мире. Профилактика заболеваемости и травматизма в ски-альпинизме. Общая характеристика спортивной подготовки. Роль физической и специальной подготовки.
Психологическая	5	Обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях по ски-альпинизму
Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков и умений по организации учебно-тренировочного занятия по ски-альпинизму (построение группы, подача основных команд на месте и в движении). Совершенствование умений для проведения разминки в группе. Участие в судействе городских, региональных соревнований по ски-альпинизму в роли судьи.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	30	Преимущественное развитие быстроты и реакции, специфичных для ски-альпинизма. Игры на развитие скорости. Тренировка силы с использованием веса тела. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты перемещений на рельефе, и выносливости при лазании.
ОФП	20	
СФП	10	

Техническая	43	Совершенствование технических элементов лазания, борьба со скованностью движений, тренировка взрывной силы и точности движений. Совершенствование агрессивного лазания на маршруте (например, динамичные перехваты, быстрые связки движений).
Тактическая	15	Совершенствование тактических комбинаций на маршруте (например, последовательность выбора зацепов, планирование отдыха, управление темпом). Развитие тактического мышления в ски-альпинизме.
Теоретическая	6	Физические способности и физическая подготовка спортсмена. Планирование и контроль спортивной подготовки в ски-альпинизме. Основы тактики и тактическая подготовка в лазании.
Психологическая	5	Закрепление установки на деятельность ски-альпинизма, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам в ски-альпинизме.
Инструкторская и судейская Практика	1	Определение и исправление ошибок в выполнении техники лазания у напарника по группе. Развитие организационных способностей для проведения индивидуальной работы с младшими товарищами по совершенствованию техники ски-альпинизма. Участие в судействе официальных городских, региональных соревнованиях соревнований по ски-альпинизму в роли судьи, судьи-счетчика.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	30	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты перемещений на рельефе, выносливости при лазании. Увеличение роли
ОФП	19	

СФП	11	специальной физической подготовки для ски-альпинизма.
Техническая	41	Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости выполнения всех движений на скалодроме. Усиление контроля тела и точности движений, как при выполнении отдельных элементов техники лазания, так и в сочетании разных движений. Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля лазания. Разучивание новых сложных стартов и выходов на различных типах рельефа, разных по длине и с разнообразной техникой.
Тактическая	17	Совершенствование тактических комбинаций на маршруте (например, определение последовательности движений, выбор точек отдыха, эффективное использование энергии). Моделирование соревновательных ситуаций в ски-альпинизме (например, прохождение трасс на время, имитация условий соревнований)
Теоретическая	6	Физические способности и физическая подготовка спортсмена. Планирование и контроль спортивной подготовки в ски-альпинизме. Техничко-тактическая подготовка. Установка на лазание и разбор результатов лазания.
Психологическая	5	Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий (на маршруте), независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.
Инструкторская и судейская Практика	1	Развитие навыков по руководству командой на соревнованиях по ски-альпинизму. Участие в судействе официальных городских соревнований по

		ски-альпинизму в роли судьи, судьи на технику, судьи на вызов.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты перемещений на рельефе, выносливости при лазании и взрывной силы. Применение легких утяжелений. Увеличение роли специальной физической подготовки для ски-альпинизма.
ОФП	12	
СФП	12	
Техническая	42	Работа над повышением точности, стабильности и быстроты движений на скале. Расширение зон вариативности движений для повышения возможностей управления телом на рельефе: силой и скоростью движения, направлением, траекторией перемещения, скоростью прохождения и выхода на зацеп
Тактическая	22	Составление тактических планов для прохождения одиночных и парных маршрутов (трасс) с учетом особенностей различных стилей лазания (соперников на трассе, типов рельефа).
Теоретическая	6	Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор маршрутов/трасс, разработка тактических комбинаций для лазания. Установка на лазание и разбор результатов лазания.
Психологическая	5	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Инструкторская и судейская		Умение самостоятельно составлять план тренировки по ски-альпинизму. Ведение дневника самоконтроля. Проведение анализа тренировочных и

Практика	1	соревновательных нагрузок в ски-альпинизме. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, судьи на технику, постановщика трасс.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и выносливости. Рост доли специальной физической подготовки для ски-альпинизма
ОФП	10	
СФП	14	
Техническая	38	Индивидуализация технико-тактической подготовки в ски-альпинизме на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений.
Тактическая	26	Тренировочные прохождения маршрутов или боулдеринговых трасс на счет, с выполнением тактических установок тренера.
Теоретическая	6	Общая и специальная психологическая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка в ски-альпинизме. Тактический разбор маршрутов/трасс, разработка тактических комбинаций для лазания. Установка на лазание и разбор результатов лазания.
Психологическая	5	Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств, значимых для высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности (например, на сложных участках маршрута или в финальных попытках), высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.

Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализа тренировочных и соревновательных нагрузок в ски-альпинизме. Участие в судействе официальных городских, региональных и республиканских соревнований по ски-альпинизму в роли судьи, судьи на технику, постановщика трасс.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	22	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	9	
СФП	13	
Техническая	32	Совершенствование арсенала технических приемов (например, динамические перехваты, сложные перекрестные движения, точные постановки ног на малые зацепы). Совершенствование стартовых движений на маршруте и методов работы с различными типами зацепов.
Тактическая	32	Составление тактических планов для прохождения маршрутов на трудность и боулдеринг (трасс) с учетом особенностей различных стилей лазания (например, статический, динамический, силовой, техничный).
Теоретическая	7	Общая и специальная психологическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Тактический разбор маршрутов/боулдеринговых проблем, разработка тактических комбинаций для лазания. Установка на лазание и разбор результатов лазания.
Психологическая	6	Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на

		достижение высоких спортивных результатов.
Инструкторская и судейская Практика	1	Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, зам. по виду, главного секретаря.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	20	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки, как базы для совершенствования лазания.
ОФП	8	
СФП	12	
Техническая	32	Развитие индивидуального стиля лазания. Совершенствование комбинаций на маршруте (например, динамичные прохождения, сложные связки), стартовых движений и промежуточного лазания/отдыха.
Тактическая	34	Составление тактических планов для прохождения трудности и боулдеринга с учетом особенностей различных стилей лазания (например, статический, динамический, силовой, техничный). Разработка индивидуальных тактических планов к конкретным трассам/боулдерингам, разбор прохождения и подготовка тактической стратегии.
Теоретическая	7	Основные тенденции развития ски-альпинизма в Казахстане и мире. Общая и специальная психологическая подготовка. Тактический разбор маршрутов/боулдеринговых проблем, разработка тактических комбинаций для лазания. Установка на лазание и разбор результатов лазания.
Психологическая	6	Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать.

Инструкторская и судейская Практика	1	Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений по ски-альпинизму другими спортсменами. Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и приемов. Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство по видам (спринт, вертикальная гонка) соревнований.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Группа	Возраст	Пол	Прыжок (см)	Бег 30м (сек)	Бег 3х10м (сек)	Бег 5 мин (м)	Уровень трассы
НП-1	6-9	М	130	6.0	10.5	750	5в
НП-1	6-9	Ж	120	6.2	11.0	700	5а
НП-2	6-9	М	150	5.7	9.8	900	5в
НП-2	6-9	Ж	140	5.9	10.2	850	5а
УТГ-1	10-14	М	170	5.3	9.0	1100	5с
УТГ-1	10-14	Ж	160	5.5	9.4	1000	5в
УТГ-2	10-14	М	200	4.8	8.5	1400	5с+
УТГ-2	10-14	Ж	190	5.1	9.0	1300	5с
СС-1	15 лет и старше	М	220	4.6	8.0	1600	6а+
СС-1	15 лет и старше	Ж	200	4.9	8.5	1500	6а
СС-2	15 лет и старше	М	230	4.4	7.8	1800	6в+
СС-2	15 лет и старше	Ж	210	4.7	8.2	1700	6в
СС св.2	15 лет и старше	М	240	4.3	7.5	2000	6с-7в
СС св.2	15 лет и старше	Ж	220	4.6	8.0	1900	6в+-7 а
ВСМ	15 лет и старше	М	240	4.3	7.5	2000	6в+ - 7 в+
ВСМ	15 лет и старше	Ж	220	4.6	8.0	1900	6в+ -7 а+

Продолжение таблицы

4	Палочки	Пара	человек	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2
5	Одежда тренировочная	штука	человек	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2
6	Роллы классического хода	пара (2 штуки)	человек	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Ботинки для роллеров	пара (2 штуки)	человек	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Средства смазки лыж	штука	человек	-	-	1	2	1	1	1	1	1	1

Приложение 104
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по тенге ілу

Сноска. Приказ дополнен приложением 104 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по национальной конный вид спорта – тенге ілу.

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов по тенге ілу на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера. Это позволяет достичь единых стандартов качества и результатов подготовки.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена по тенге ілу.

3. Контроль качества подготовки

Вводятся объективные критерии и нормативы оценки результатов на каждом этапе подготовки. Это дает возможность системно анализировать уровень подготовки спортсменов и эффективность работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарт создает условия для раннего выявления перспективных спортсменов а также спортивных лошадей и их целенаправленного развития, формируя качественный резерв для национальной команды Республики Казахстан по "тенге ілу".

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные требования и тенденции развития конный виды спорта, что обеспечивает соответствие подготовки спортсменов современным требованиям и способствует их успешному выступлению на международных соревнованиях.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы ; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	5	8	416
	НП – 2	5	10	520
	УТГ – 1	4	12	624
	УТГ – 2	4	14	728
	УТГ – 3	3	18	936
	УТГ св. 3	3	20	1040
	СС – 1	2	24	1248
	СС – 2	2	26	1352
	СС св. 2	2	28	1456
	ВСМ	2	32-36	1664-1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных	Дети /9-14 лет			
	Юноши /15-17 лет			
	Молодежь 18-20 лет			
	Взрослые с 21 лет			

национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)		Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальным планом подготовки спортсмена
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по национальным конным видом спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляетс я учебно-трени	НП – 1	0	0	0	2	
	НП – 2	0	0	0	2	
	УТГ – 1	до 10 календ.дн	до 10 календ.дн	до 7 дней	2	
	УТГ – 2	до 12 календ.дн	до 12 календ.дн	до 10 дней	2	

ровочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ – 3	до 14 календ.дн	до 14 календ.дн	до 10 дней	2	
	УТГ св. 3	до 14 календ.дн	до 14 календ.дн	до 10 дней	5	
	СС – 1	до 16 календ.дн	до 14 календ.дн	до 12 дней	5	
	СС – 2	до 18 календ.дн	до 16 календ.дн	до 14 дней	5	
	СС св. 2	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 18 дней	5	
	ВСМ	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 18 дней	5	
	Клубы/секции	до 14 календ.дн	до 14 календ.дн	до 7 дней	5	
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Дети 9-14 лет	до 12 календ.дн	до 12 календ.дн	до 10 дней	5	
	Юноши 15-17 лет	до 14 календ.дн	до 14 календ.дн	до 10 дней	5	
	Молодежь 18-20 лет	до 18 календ.дн	до 18 календ.дн	до 10 дней	5	
	Взрослые с 21 лет	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 10 дней	5	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по национальным конным видам спорта, ведомственные спортивные общества и						В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

общественны е объединения, центры физической культуры, осуществляю щие развитие физической культуры и спорта		

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов устанавливается без учета времени следования к месту проведения и обратно

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональ-н ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с портивные школы, интернаты, школы высшего спортивног о мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	1	2	2	1	1	2
	УТГ – 2	1	3	2	2	1	3
	УТГ – 3	1	3	2	2	1	3
	УТГ св. 3	2	4	3	3	2	4
	СС – 1	3	5	4	3	3	5
	СС – 2	3	5	4	4	3	5
	СС св. 2	4	5	4	4	4	5
	ВСМ	4	5	4	4	4	5
	Клубы секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е							

подготовку
национальн
ых и
штатных
национальн
ых команд
Р К ,
организаци
и ,
осуществля
ющие
подготовку
команд
областей,
городов
республика
нского
значения и
столицы по
видам
спорта (ЦОП, ЦСП,
тренировоч
ные центры,
УФКиС,
ЦПОР,
ШВСМ)

Спортивные
федерации,
организаци
и ,
организующ
ие
соревнован
ия по
национальн
ым конным
видам
спорта,
ведомствен
ные
спортивные
общества и
общественн
ые
объединени
я, центры
физической
культуры,
осуществля
ющие
развитие

В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

физической культуры и спорта		

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организации в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

Виды соревнований	Обеспечение медалями							
	Дети 9-14 лет		Юноши 15-17 лет		Молодежь 18-20 лет		Взрослые с 21 лет	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	-	-	3	9	3	9	3	9
Республиканские турниры	-	-	3	9	3	9	3	9
Официальные областные соревнования	-	-	3	9	3	9	3	9
Официальные республиканские соревнования	-	-	3	9	3	9	3	9
Международные соревнования	-	-	3	9	3	9	3	9

Женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями							
	Девушки 9-14 лет		Девушки 15-17 лет		Молодежь 18-20 лет		Взрослые с 21 лет	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	-	-	3	9	3	9	3	9
Республиканские турниры	-	-	3	9	3	9	3	9

Официальные областные соревнования	-	-	3	9	3	9	3	9
Официальные республиканские соревнования	-	-	3	9	3	9	3	9
Международные соревнования	-	-	3	9	3	9	3	9

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнования	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	10	9			
Областные турниры	10	5	2		
Республиканские турниры	10	5	2	2	
Официальные областные соревнования	10	5	3	1	
Официальные республиканские соревнования	10	5	5	2	1

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки (ГНП 1 год обучения)		
Общая		Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание и

физическая Подготовка	65	разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, упражнения для туловища, упражнения для ног и т.д.).
Специальная физическая подготовка	15	Комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в данном виде спорта мышц туловища, ног, рук, имитационные упражнения и упражнения на воде для технической подготовки.
Техническая, тактическая Подготовка	15	Приобретение обучающимся знаний по спортивной тактике; Формирование, и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы.
Теоретическая и психологическая Подготовка	5	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. История вида спорта. Понятие о гигиене и санитарии. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Инструкторская и судейская практика	-	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.
Всего	100 %	
Группа начальной подготовки (ГНП свыше 1 года обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	50	Развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная		Общеразвивающая программа, совершенствование развития физических качеств и

физическая подготовка	20	двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	20	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы.
Теоретическая и психологическая Подготовка	5	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	5	Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (УТГ 1 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	45	Упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, разновидности переворотов, спортивные и подвижные игры и т.д).
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	20	Углубленное овладение техникой данного вида спорта с учетом индивидуальных особенностей занимающихся; Повышение уровня разносторонней функциональной

		подготовленности. Воспитание психологической устойчивости к специфическим нагрузкам.
Теоретическая и психологическая Подготовка	7	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения скачки, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	3	Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии задач; Формирование навыков наставничества;
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (УТГ 2 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	40	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Упражнения для развития быстрой реакции, на развитие силовой выносливости, на гибкость для вестибулярного аппарата, упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках, на полу и т.д.).
Техническая, тактическая Подготовка	20	Изучение спортивных лошадей, сильных, слабых сторон их подготовки. Освоение и совершенствование тактических действий при ведения соревнования.
Теоретическая и психологическая Подготовка	10	Р а с п и с а н и е учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Рациональное

		спортивных лошадей. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
Инструкторская и судейская практика	5	Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; формирование навыков наставничества.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (УТГ 3 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	30	Совершенствование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	25	Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирования навыков соревновательной деятельности. Повышение уровня разносторонней функциональной подготовленности. Воспитание психологической устойчивости к специфическим нагрузкам.
Теоретическая и психологическая Подготовка	15	В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной

		подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "тенге ілу".
Инструкторская и судейская практика	5	Представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений. Овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (УТГ свыше 3х лет)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	40	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	15	Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей - наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки.
Теоретическая и психологическая Подготовка	15	Совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения соревнования, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности

		эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	5	Развитие организационных способностей, для проведения индивидуальной работы с младшими товарищами по совершенствованию. А также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (ГСС 1 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	25	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	20	Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Формирование, совершенствование и применение технических и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях.
Теоретическая и психологическая Подготовка	20	Овладения психологического воздействия и уверенность. Максимальное использование своих преимуществ и недостатков соперника.
Инструкторская и судейская практика	10	Составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно–тренировочные занятия в группах начальной подготовки.
Всего	100 %	

Группа спортивного совершенствование (ГСС 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	30	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	25	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы.
Теоретическая и психологическая Подготовка	10	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Инструкторская и судейская практика	10	Самостоятельное ведение дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.
Всего	100 %	

Группа спортивного совершенствование (ГСС свыше 2х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	30	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
		Развитие физических качеств и двигательных навыков,

Специальная физическая подготовка	20	непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	20	Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей - наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, результатов его и своих действий.
Теоретическая и психологическая Подготовка	15	Выявление свойств личности, их коррекция и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	15	Уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (ГВС)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	20	Комплекс упражнений, направленных на развитие 5 физических качеств: Физическая сила (канат, турник и брусья тренажер Скорость (беговая дорожка, бег челночный, на средние, дальние и ближние дистанции). Выносливость (круговые упражнения, плавания, кросс, бег на среднегорье)

		Гибкость (гимнастические упражнения, растяжка, массаж, сауна).
Специальная физическая подготовка	30	Комплекс упражнений, направленных на развитие на скорость, статистические упражнения в беренах, подтягивания в беренах, работа со жгутами на коронные приемы, забегание через мост, упражнения для выведения с равновесия соперника.
Техническая, тактическая Подготовка	30	Совершенствование техники, выработка индивидуального стиля . Освоение и детализация некоторых тактических действий. Освоения на лошадях сгибания на право и на лево до касания рук в земли
Теоретическая и психологическая Подготовка	5	Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирования навыков соревновательной деятельности. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах (лекции и беседы на тему восстановления организма после весогонки, психологический настрой на соревнования, спортивная этика во время тренировок и соревнованиях, беседа о соблюдении режима питания и сна , анализ соревнования, упражнения на развитие логического мышления).
Восстановительные мероприятия	10	Массаж, бассейн, сауна, активный отдых.
Инструкторская и судейская практика	5	Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований . Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерений	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчики	Оценка	Девочка	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Бег на 30 м	секунды	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			Более 7,3	0	Более 7,5	0	Более 6,7	0	Более 6,8	0
1.2.	Челночный бег 3х10 м	секунды	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			Более 10,8	0	Более 11,3	0	Более 10,0	0	Более 10,9	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			Менее 115	0	Менее 110	0	Менее 120	0	Менее 110	0

Для групп учебно-тренировочных, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства

Для данных этапов подготовки норматив указывается информативно для вида спорта / дисциплины

При наличии в виде спорта разных дисциплин, переводной норматив указывается для каждой дисциплины

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			мальчики	Оценка	девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8	10	8	10
			5	5	5	5
			Менее 5	0	Менее 5	0
2. Нормативы специальной подготовки						
2.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическ ой скамье (от уровня скамьи)	см	+2	10	+3	10
			+1	5	+2	5
			Менее +1	0	Менее +2	0

Примечание: Спортсмен набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап, после 3х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, Необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Приобретение спортивных лошадей	штук	Зависит кол. групп
2	Жгут	штук	1
3	Седло комплектах	комплект	1
4	Сапоги национальным орнаментом	парах	1
5	Скакалка	штук	1
6	Гантели	комплект	1
7	Гири	комплект	1
8	Штанга	комплект	1
9	Блины под штангу	комплект	1
10	Скамья со стойкой для штанги	штук	1
11	Шведская стена	штук	1
12	Хронометр (секундомер)	штук	1
13	Лазерный (секундомер)	комплект	1
14	Электронное табло	штук	1
15	Видеокамера	штук	1
16	Мяч набивной	штук	1
17	Тренажер силовой	штук	1
18	Канат	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Каски	штук	1
2	Лосины тренировочные	штук	1
3	Защита голени, стопы	пара	1
4	Бинт эластичный	пара	1
5	Пластырь	штук	1
6	Костюм спортивный парадный	комплект	1
7	Костюм спортивный тренировочный	комплект	1
8	Костюм спортивный ветрозащитный	комплект	1
9	Футболка с коротким рукавом	штук	1
10	Шорты	штук	1

11	Кепка спортивная (бейсболка)	штук	1
12	Спортивная сумка	штук	1
13	Рюкзак	штук	1
14	Кроссовки	пара	1
15	Сланцы	пара	1
16	Безрукавка	штук	1
17	Куртка зимняя	1	1
18	Полотенца	1	1
19	Шапка	1	1
20	Перчатки	пара	пара

Приложение 105
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по тоғызқұмалақ

Сноска. Приказ дополнен приложением 105 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан с целью стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная задача - стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по тоғызқұмалақ.

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов по всей стране, независимо от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт определяет четкую структуру этапов подготовки - от начального уровня до этапа высшего спортивного мастерства, что позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

На каждом этапе предусмотрены четкие нормативы и требования к результатам, что позволяет объективно оценивать эффективность и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных сборных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитывались международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы ; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки / возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	ГНП – 1	14	8	416
	ГНП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ – свыше 3 года обучения	8	20	1040
	ГСС– 1	6	24	1248
	ГСС – 2	5	26	1352
	ГСС – свыше 2 года обучения	5	28	1456
	ГВСМ	4	32-36	1664-1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные	Дети / 6–13 лет			
	Подростки / 14–15 лет			
	Юноши / 16–17 лет			
	Молодежь / 18–21 год			
		Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/		

центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Взрослые / от 22 лет	этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов.
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом и правилами работы.	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	Учебно-тренировочные мероприятия перед международными соревнованиями	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Комплексные мероприятия для медицинского обследования	Примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (	ГНП – 1	0	0	0	0	
	ГНП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	До 18 календ дней	До 14 календ дней	До 14 дней		
	УТГ – 2	До 18 календ дней	До 14 календ дней	До 14 дней		
	УТГ – 3	До 18 календ дней	До 14 календ дней	До 14 дней		

спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ – свыше 3 года обучения	До 18 календ дней	До 14 календ дней	До 14 дней	До 2 дней, но не более двух раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования.	Администрация организаций устанавливает в соответствии с текущим учебным годом и календарным планом спортивных мероприятий.
	ГСС– 1	До 18 календ дней	До 14 календ дней	До 14 дней		
	ГСС – 2	До 18 календ дней	До 14 календ дней	До 14 дней		
	ГСС – свыше 2 года обучения	До 18 календ дней	До 14 календ дней	До 14 дней		
	ГВСМ	До 18 календ дней	До 14 календ дней	До 14 дней		
	Клубы/секции	До 18 календ дней	До 14 календ дней	До 14 дней		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Дети / 6–13 лет	До 18 календ дней	До 14 календ дней	До 14 дней		
	Подростки / 14–15 лет	До 18 календ дней	До 14 календ дней	До 14 дней		
	Юноши / 16–17 лет	До 18 календ дней	До 14 календ дней	До 14 дней		
	Молодежь / 18–21 год	До 18 календ дней	До 14 календ дней	До 14 дней		
	Взрослые / от 22 лет	До 18 календ дней	До 14 календ дней	До 14 дней		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные						

е спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов устанавливается без учета времени на проезд до места проведения и обратно.

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаций	Этап подготовки / возраст	Спортивные соревнования					Учебно-тренировочные сборы
		Международные	Республиканские	Областные	Городские и районные	У Т С к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	ГНП – 1	0	0	0	0	0	0
	ГНП – 2	0	0	1	1	0	0
	УТГ – 1	2	3	3	3	2	3
	УТГ – 2	3	4	4	4	3	4
	УТГ – 3	3	4	4	4	3	4
	УТГ – свыше 3 года обучения	4	4	4	4	4	4
	ГСС – 1	4	5	5	3	5	5
	ГСС – 2	4	5	5	3	5	5
	ГСС – свыше 2 года обучения	4	5	5	3	5	5
	ГВСМ	5	5	4	4	5	5
	Клубы/секции	В соответствии с внутренним регламентом и правилами.					

Школы-интернаты и колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам		

спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом и правилами.
Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста		

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины (личные соревнования)

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	Дети 7-9 лет		Подростки 10-13 лет		Юноши 14-17 лет		Молодежь 18-21 год		Взрослые старше 22 лет	
	Количество сборов	Количество медалей	Количество сборов	Количество медалей	Количество сборов	Количество медалей	Количество сборов	Количество медалей	Количество сборов	Количество медалей
Областные турниры	3	12	4	16	4	16	4	16	3	12
Республиканские турниры	3	12	4	16	4	16	4	16	3	12
Официальные областные соревнования	3	12	6	24	6	24	6	24	3	12
Официальные республиканские	3	12	6	24	6	24	6	24		12

соревнования									3	
Международные соревнования	3	12	6	24	6	24	6	24	9	36

Женщины (личные соревнования)

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	Дети 7-9 лет		Подростки 10-13 лет		Юноши 14-17 лет		Молодежь 18-21 год		Взрослые старше 22 лет	
	Количество сборов	Количество медалей	Количество сборов	Количество медалей	Количество сборов	Количество сборов	Количество медалей	Количество сборов	Количество медалей	Количество сборов
Областные турниры	3	12	4	16	4	16	4	16	3	12
Республиканские турниры	3	12	4	16	4	16	4	16	3	12
Официальные областные соревнования	3	12	6	24	6	24	6	24	3	12
Официальные республиканские соревнования	3	12	6	24	6	24	6	24	3	12
Международные соревнования	3	12	6	24	6	24	6	24	9	36

Примечание: Общие количество комплектов и медалей, предназначенных для поддержки областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регулируется положением о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

Виды соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья 1-й категории	Национальный спортивный судья	Высший национальный спортивный судья	Судья международной категории

Районные турниры	5	5	0	0	0
Областные турниры	10	10	3	1	1
Республиканские турниры	10	10	5	3	2
Официальные областные соревнования	10	10	3	1	1
Официальные республиканские соревнования	0	10	10	5	5

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное процентное соотношение	Содержание работы
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). В том числе:	20	
ОФП	10	Укрепление здоровья спортсменов и обеспечение их всестороннего физического развития. Общеразвивающие упражнения, упражнения для рук и пальцев, вращательные упражнения для поясницы, упражнения для

		глаз, упражне ния для ног и др
СФП	10	Упражн ения, являющ иеся наиболе е важным и в данном виде спорта, упражне ния на координ ацию и внимани е , упражне ния на движени е и счет, упражне ния для развития мелкой моторик и рук
Техническая	25	Основн ые правила игры, понятие хода, игровая доска. Цель игры. Стратег ия и тактика игры. Точност ь и количес тво ходов. Запись партии

Тактическая	25	Основн ы е тактичес к и е приемы. Атака и защита. Комбин ации в тогызку малаке. Приемы взятия 2 камней из 5. .
Теоретическая	15	Обеспеч ение получен и я спортсм енами знаний п о спортив н о й тактике; формир ование и примене н и е техниче ских приемов и тактичес к и х действи й , направл енных н а достиже н и е победы в соревно ваниях. Овладе н и е основны м и стратеги ческими приемам

		и , использ уемыми в игре. Формир ование предста влений о стратегии и и тактике игры тогызку малак
Психологическая	15	Концент рация внимани я и сосредот оченнос ть . Понятия гигиены и санитар ии . Знания о закалива нии и его основны х правила х
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1 года обучения		
Вид подготовки	Примерное процентное соотношение	Содержание работы
Физическая (всего). В том числе:	20	
ОФП	10	Укрепление здоровья спортсменов и обеспечение их всестороннего физического развития. Общеразвивающи е упражнения, вращательные упражнения для головы и шеи,

		упражнения для суставов рук и ног , упражнения для рук и пальцев, вращательные упражнения для поясницы, упражнения для глаз и др
СФП	10	Общеразвивающа я программа, совершенствовани е физических качеств и двигательных навыков, необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта. Наиболее важными упражнениями в данном виде спорта являются: упражнения на координацию и внимание, упражнения на движение и счет, упражнения для развития мелкой моторики рук
Техническая	25	Изучение и анализ стандартных позиций, автоматизация счета камней, решение задач и этюдов .
		Обеспечение усвоения спортсменами знаний по спортивной тактике; формирование и применение технических приемов и тактических

Тактическая	25	действий, направленных на достижение победы в соревнованиях. Овладение основными стратегиями и приемами, используемыми в ходе игры, изучение комбинаций и методов, применяемых в средней и заключительной стадиях партии
Теоретическая	15	Типовые схемы и позиции, теория туздыка, математика тогызкумалака. Анализ партий мастеров
Психологическая	15	Контроль эмоций во время игры, работа с волнением и переживаниями, психология победы и поражения, психологические приемы в противоборстве с соперником. .
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное процентное соотношение	Содержание работы
Физическая (всего). В том числе:	25	
ОФП	10	Укрепление здоровья спортсменов и обеспечение их всестороннего физического развития. Общеразвивающие упражнения: вращательные упражнения для головы и шеи, упражнения для суставов рук и ног,

		упражнения для тренировки рук и пальцев, вращательные упражнения для поясницы, упражнения для глаз и другие
СФП	15	Упражнения, являющиеся наиболее важными в данном виде спорта: упражнения на координацию и внимание, упражнения на движение и счет, упражнения на баланс, упражнения на одновременное выполнение различных действий руками (упражнения для развития мелкой моторики рук)
Техническая	25	Овладение основной тактикой. Игра в условиях ограниченного времени. Работа с дебютами
Тактическая	25	Обеспечение усвоения спортсменами знаний по спортивной тактике. Формирование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях. Дебюты, характерные для атакующего стиля. Приемы размена камней: добровольные и вынужденные. Значение и сила туздыков. Тактические приемы, встречающиеся на заключительном этапе партии
Теоретическая	10	Теория тогызкумалака: дебют, миттельшпиль и эндшпиль
Психологическая	10	Развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях
Инструкторская и судейская практика	5	Составление плана учебно-тренировочного занятия в соответствии с заданием; формирование наставнических навыков

Всего		100 %	-
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения			
В и д подгото вки	Примерное процентное соотношение	Содержание работы	
Физическая (всего). В том числе:	25		
ОФП	10	Формирование и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.	
СФП	15	Гибкость и растяжка; упражнения на отдых и дыхание (глубокое дыхание, йога или по методу Стрельниковой); координация и реакция (упражнения с мячом, подвижные спортивные игры)	
Техническая	25	Совершенствование основных ходов. Овладение приемами взятия и контрвзятия. Техника сохранения и передачи туздыка.	
Тактическая	25	Изучение основных соперников, их сильных и слабых сторон подготовки. Сбор информации о соперниках; овладение и совершенствование тактических методов на соревнованиях.	
Теоретическая	10	Контроль центральных лунок и основные принципы распределения камней. Введение в понятия позиционной игры. Анализ простых партий с акцентом на стратегические и тактические ошибки. Углубленное изучение основных дебютов.	
Психологическая	10	Воспитание волевых качеств, уверенности в своих силах. Роль питания в подготовке спортсменов к соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание	
Инструкторская и судейская практика	5	Овладение навыками судейства и организации спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и/или помощника секретаря спортивных соревнований; формирование наставнических навыков.	
Всего	100 %	-	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения			

В и д подгото вки	Примерное процентное соотношение	Содержание работы
Физичес кая (всего). В том числе:	25	
ОФП	10	Развитие основных физических качеств. Кардиоупражнения (интервальный бег, велотренажер или плавание); силовые упражнения (упражнения с гантелями и резиновыми лентами, упражнения, направленные на мышцы спины и живота)
СФП	15	Упражнения на растяжку и гибкость; дыхание и медитация (для повышения концентрации и снижения стресса); координация и реакция (игры и упражнения на высокой скорости); отдых и восстановление
Техниче ская	25	Изучение и отработка основных ходов, адаптация и понимание доски. Снижение технических ошибок
Тактиче ская	25	Распознавание угроз и возможностей. Решение простых тактических задач. Обучение анализу последствий ходов. Игра на стандартных позициях. Практические партии с акцентом на тактику. Основы планирования ходов.
Теорети ческая	10	Роль казанов и туздыков в игре. Ознакомление с историей и культурой тогызкумалак. Основы поведения и этики во время игры. Теория миттельшпиля.
Психоло гическая	10	Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности. Повышение уровня многогранной функциональной подготовки. Воспитание психологической устойчивости к специальным нагрузкам.
Инструк торская и судейск ая практик а	5	Понятие допинга в спорте и основные сведения о его влиянии на спортсменов, общество и достижения в высшем спорте. Судейская практика
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа свыше 3-го года обучения		
В и д подгото вки	Примерное процентное соотношение	Содержание работы

Физическая (всего). В том числе:	25	
ОФП	10	Упражнения для укрепления здоровья и повышения общей работоспособности: кардиоупражнения (легкий бег, быстрая ходьба, велосипед, плавание, велотренажер, интервальные упражнения - для повышения выносливости); силовые упражнения (упражнения с собственным весом: планка, отжимания, пресс, упражнения с гантелями и резиновыми лентами, комплексные упражнения для укрепления мышечного корсета спины)
СФП	15	Гибкость и растяжка (растяжка мышц спины, шеи, плеч, запястий, элементы йоги или пилатеса); дыхание и релаксация (упражнения на глубокое дыхание, медитация и прогрессивная мышечная релаксация); упражнения для глаз (смена фокуса, гимнастика для предотвращения утомления глаз); координация и моторика (упражнения для развития согласованности рук и глаз, задания для повышения ловкости и реакции)
Техническая	25	Овладение сложными вариантами комбинаций и приемов. Техника работы с туздыками. Совершенствование уникальных технических элементов. Разработка собственных приемов и ход
Тактическая	25	Формирование тактического мышления и прямо связанных с ним способностей - наблюдательность, смекалка, творческая инициатива, предвидение тактических планов противника, результатов своих и его действий, способность быстро переходить от одного тактического действия к другому в зависимости от ситуации на соревновании и действий соперника.
Теоретическая	10	Анализ стратегий контроля доски и распределения камней. Понимание переходов между долгосрочными планами и стратегиями. Ознакомление с последними публикациями и теоретическими исследованиями. Применение научных методов к учебно-тренировочной и аналитической деятельности.
Психологическая	10	Развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях

Инструкторская и судейская практика	5	Развитие организационных способностей для индивидуальной работы, совершенствование навыков ведения борьбы с молодыми коллегами. Кроме того, овладение основами судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	-
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное процентное соотношение	Содержание работы
Физическая (всего). В том числе :	25	
ОФП	10	Формирование и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам
СФП	15	Гибкость и растяжка (растяжка мышц спины, шеи, плеч, запястий, элементы йоги или пилатеса); дыхание и релаксация (упражнения на глубокое дыхание, медитация и прогрессивная мышечная релаксация); упражнения для глаз (смена фокуса, гимнастика для предотвращения утомления глаз); координация и моторика (упражнения для развития согласованности рук и глаз, задания для повышения ловкости и реакции)
Техническая	25	Отработка правильной техники выполнения ходов. Понимание роли туздыка в партии. Техника правильного использования и защиты туздыка. Отработка мыслительной арифметики
Тактическая	25	Повторение материала предыдущего подготовительного этапа. Тактические приемы: установка ловушек и связывание в конце партии. Анализ ходов и их последствий. Отработка на стандартных позициях
Теоретическая	10	Принципы позиционной игры. Анализ типичных ошибок. Изучение партий сильных игроков. Правила поведения во время игры. Основы спортивной этики

Психологическая	10	"Овладение методами психологического воздействия на соперника и умение скрывать свои намерения. Максимальное использование своих преимуществ и недостатков противника. Работа с эмоциями во время игры
Инструкторская и судейская практика	5	Отработка конспекта занятия и комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминка, основная и заключительная часть; проведение учебно-тренировочных занятий для группы начальной подготовки
Всего	100 %	-
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное процентное соотношение	Содержание работы
Физическая (всего). В том числе :	25	
ОФП	10	Сохранение достигнутого уровня и дальнейшее формирование и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам
СФП	15	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в выбранном виде спорта. .
Техническая	25	Повторение и закрепление основных правил и принципов игры. Овладение правильной техникой распределения камней и оптимизация ходов. Изучение и отработка типичных стратегий на начальном этапе игры. Анализ классических партий чемпионов.
Тактическая	25	Овладение основными тактическими приемами: защита, блокировка, атака. Анализ основных тактических схем и часто встречающихся позиций. Отработка постановки целей в начале партии. Анализ партий с акцентом на тактические решения

Теоретическая	10	Глубокое изучение теории эндшпиля. Анализ сложных игровых позиций и стратегий их решения. Изучение психологических аспектов игровой теории. Самостоятельный теоретический разбор партий с помощью тренера.
Психологическая	10	Формирование спортсмена с высокой психологической устойчивостью, целеустремленностью и стремлением к достижению максимальных спортивных результатов
Инструкторская и судейская практика	5	Ведение личного дневника: учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивного тестирования, анализ результатов на соревнованиях.
Всего	100 %	-
Группа спортивного совершенствования с опытом более 2 учебных лет.		
Вид подготовки	Примерное процентное соотношение	Содержание работы
Физическая (всего). В том числе :	25	
ОФП	10	Формирование и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, ловкость, скорость, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
СФП	15	Гибкость и растяжка (растяжка мышц спины, шеи, плеч и запястий; элементы йоги или пилатеса); Дыхание и релаксация (упражнения на глубокое дыхание, медитация и прогрессивная мышечная релаксация) ; Упражнения для глаз (смена фокуса, гимнастика для снижения усталости глаз); Координация и моторика (упражнения для развития согласованности рук и глаз, задания для улучшения ловкости и реакции).
		Постоянное совершенствование игровой техники и точности ходов. Формирование индивидуального стиля игры и его адаптация к различным типам соперников. Развитие навыков эффективного применения технических приемов в

Техническая	25	разных игровых ситуациях. Совершенствование умений быстрого оценивания позиции и принятия технически верных решений. Анализ партий и внедрение современных методов тренировки с использованием компьютерных программ.
Тактическая	25	Разработка собственных инновационных тактических схем. Моделирование сложных игровых ситуаций с несколькими вариантами решения. Анализ партий для выявления и исправления тактических ошибок. Работа с тактической психологией: сохранение концентрации и принятие правильных решений в стрессовых ситуациях. Подготовка к международным соревнованиям с акцентом на тактику. Совместные тренировки и обмен опытом с сильными игроками и тренерами.
Теоретическая	10	Глубокое освоение теории и истории игры "Тоғызқумалақ". Анализ и систематизация классических и современных партий. Формирование навыков самостоятельного изучения и разработки новых стратегий. Изучение влияния спортивной психологии и теории на мастерство игры. Использование современных технологий и программ для анализа.
Психологическая	10	Определение, корректировка и совершенствование личностных качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике единоборств, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	5	Умение самостоятельно проводить разминочные упражнения по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и корректировать ошибки других учеников при выполнении упражнений, помогать учащимся

		младших возрастных групп осваивать индивидуальные упражнения и приемы.
Всего	100 %	-
Группа высокого спортивного мастерства (все этапы).		
Вид подготовки	Примерное процентное соотношение	Содержание работы
Физическая (всего) . В том числе :	25	
ОФП	10	Упражнения для укрепления здоровья и повышения общей работоспособности: Кардиотренировки (легкий бег, быстрая ходьба, велоспорт, плавание, велотренажер, интервальные упражнения - для повышения выносливости); Силовые упражнения (упражнения с собственным весом: планка, отжимания, пресс; упражнения с гантелями и резиновыми лентами; комплексные упражнения для укрепления мышечного корсета спины).
СФП	15	Гибкость и растяжка (растяжка мышц спины, шеи, плеч и запястий; элементы йоги или пилатеса); Дыхание и релаксация (упражнения на глубокое дыхание, медитация и прогрессивная мышечная релаксация) ; Упражнения для глаз (смена фокуса, гимнастика для снижения усталости глаз); Координация и моторика (упражнения для развития согласованности движений рук и глаз, задания для улучшения ловкости и реакции).
Техническая	25	Глубокое освоение техники ведения игры; Развитие точности и скорости ходов; Формирование индивидуального технического стиля; Отработка нестандартных и сложных игровых позиций.
Тактическая	25	Глубокое изучение теории дебюта, миттельшпиля и эндшпиля; анализ классических и современных партий; самостоятельный анализ и разработка стратегических схем; изучение психологии соревновательной

		деятельности; применение теории при подготовке к конкретным партиям и турнирам.
Теоретическая	10	Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности. .
Психологическая	10	Воспитание целеустремленности и уверенности в своих силах (восстановление организма после финальных встреч, психологическая подготовка к соревнованиям, лекции и беседы на темы спортивной этики в тренировках и соревнованиях, соблюдение режима питания и сна, анализ соревнований, упражнения для развития логического мышления)
Инструкторская и судейская практика	5	Освоение правил соревнований, систем проведения и основных принципов ведения протоколов. Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований. Подготовка к накоплению судейского опыта и получению лицензии.
Всего	100 %	-

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерения	Учебный норматив на один год				Учебный норматив свыше одного года			
			Мальчики	Оценка *	Девочки	Оценка	Мальчики	Оценка	Девочки	Оценка
1. Общие нормативы физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Бег на 30 м	Секунд	6,8	10	7	10	6,2	10	6,3	10
			135	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			Более 7,3	0	Более 7,5	10	Более 9,5	0	Более 6,8	0
2. Специальные нормативы физической подготовки										
2.1	Прыжок в длину с места с двух ног	сантиметр	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			Менее 115	0	Менее 110	0	Менее 120	0	Менее 110	0

Для учебно-тренировочных, спортивного совершенствования и группы высокого спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			Мальчики	Оценка *	Девочки	Оценка
1. Общие нормативы физической подготовки						
1.1.	Упражнение на упор с сгибанием и разгибанием рук.	Количество повторений (раз).	8	10	8	10
			5	5	5	5
			Менее 5	0	Менее 5	0
1. Специальные нормативы подготовки						
2.1.	Подъем и опускание туловища без перерыва (скручивания).	Количество повторений (раз).	20	10	30	10
			18	5	20	5
			10	0	15	0

Примечание: Спортсмен набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап, после 3х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Магнитная наглядная доска для тогызкумалака	шт.	1
2	Деревянная доска для тогызкумалака	шт.	1
3	Электронные шахматные часы	шт.	1
4	Стол	шт.	11
5	Стулья	шт.	24
6	Средство измерения времени	шт.	1
7	Гимнастический мат	шт.	1
8	Веб-камеры для установки на стол	шт.	11
9	Специальная программа "Мастер тогызкумалака"	шт.	1
10	Специальная программа SWISS.exe	комплект	2
11	Библиотека литературы (учебники, сборники задач, избранные партии и т.п.)	шт.	—
12	Интерактивный учебный комплекс	шт.	1

13	Мультимедийный проектор	шт.	1
14	Компьютер со специальными программами	шт.	1
15	Принтер	шт.	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Национальные брюки (для соревнований)	пара	1
2	Национальная шапка из натурального материала	шт.	1
3	Парадный спортивный костюм	шт.	1
4	Спортивный костюм для тренировок	шт.	1
5	Ветровка	шт.	1
6	Зимняя куртка	шт.	1
7	Жилет	шт.	1
8	Спортивная футболка с воротником	шт.	1
9	Спортивная футболка с коротким рукавом	шт.	2
10	Спортивная футболка с длинным рукавом	шт.	2
11	Национальный головной убор	шт.	1
12	Спортивная зимняя шапка	шт.	1
13	Спортивная кепка	шт.	1
14	Спортивные шорты	шт.	1
15	Зимние спортивные кроссовки	пара	1
16	Летние спортивные кроссовки	пара	1
17	Сланцы (летняя открытая обувь)	пара	1
18	Спортивная сумка	шт.	1
19	Рюкзак	шт.	1
20	Зимнее полотенце	шт.	1
21	Летнее полотенце	шт.	1
22	Большое полотенце	шт.	1
23	Малое полотенце	шт.	1
24	Махровый мягкий халат	шт.	1

Национальный стандарт спортивной подготовки по жамбы ату

Сноска. Приказ дополнен приложением 106 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта "жамбы ату".

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории Республики Казахстан – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена с учетом особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта "жамбы ату".

3. Контроль качества подготовки

Вводятся объективные критерии и нормативы оценки результатов на каждом этапе подготовки. Это дает возможность системно анализировать уровень подготовки спортсменов и эффективность работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарт создает условия для раннего выявления перспективных спортсменов и их целенаправленного развития, формируя качественный резерв для национальной команды Республики Казахстан по виду спорта "жамбы ату".

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные требования и тенденции развития жамбы ату, что обеспечивает соответствие подготовки спортсменов современным стандартам и способствует их успешному выступлению на международных соревнованиях.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП

– центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы ; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	5	8	416
	НП – 2	5	10	520
	УТГ – 1	4	12	624
	УТГ – 2	4	14	728
	УТГ – 3	3	18	936
	УТГ св. 3	3	20	1040
	СС – 1	2	24	1248
	СС – 2	2	26	1352
	СС св. 2	2	28	1456
	ВСМ	2	32-36	1664-1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	мальчики 9-13 лет / девочки 9-14 лет			
	юноши 14-17 / девушки 15-17 лет			
	молодежь 18-21 лет			
	мужчины/женщины с 22 лет			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладн ым видам спорта,				

ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	2	
	НП – 2	0	14	10	2	
	УТГ – 1	14	14	14	2	
	УТГ – 2	14	14	14	2	
	УТГ – 3	18	18	14	2	
	УТГ св. 3	18	18	14	5	
	СС – 1	18	18	14	5	
	СС – 2	18	18	14	5	
	СС св. 2	21	18	18	5	
	ВСМ	21	18	18	5	
	Клубы/секции	14	14	7	5	
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляю	мальчики 9-13 лет /девочки 9-14 лет	14	14	10	5	
	юноши 14-17 лет /девушки 15-17 лет	14	14	14	5	
	молодежь 18-21 лет	18	18	18	5	

щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	мужчины/ женщины с 22 лет	21	21	18	5	
Спортивные федерации, организации, организующи е соревнования п о военно-прикл адным и служебно-при кладным видам спорта, ведомственны е спортивные общества и общественны е объединения, центры физической культуры, осуществляю щие развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами				

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов устанавливается без учета времени следования к месту проведения и обратно

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
					Городские	УТС к международ н ы м	УТС к республика нским

		Международные	Республиканские	Региональные	и районные	соревнованиям	соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	1	1	0	0
	НП – 2	0	2	2	1	0	0
	УТГ – 1	1	3	2	1	1	2
	УТГ – 2	2	3	2	2	1	3
	УТГ – 3	2	3	2	2	1	3
	УТГ св. 3	3	4	3	3	2	4
	СС – 1	4	5	4	3	3	5
	СС – 2	4	5	4	4	3	5
	СС св. 2	5	5	4	4	4	5
	ВСМ	5	5	4	4	4	5
	Клубы секции /	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировоч							

ные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)		
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован ия по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организации в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований проводимых на территории РК

Мужчины

В и д ы соревнова нии	Обеспечение медалями							
	Дети 9-13		Юноши 14-17		Молодежь 18-21		Взрослые с 22	
	Кол-во комплект о в	Кол-во медалей	Кол-во комплект о в	Кол-во медалей	Кол-во комплект о в	Кол-во медалей	Кол-во комплект о в	Кол-во медалей
Областные турниры	-	-	4	12	4	12	4	12

Республик анские турниры	-	-	4	12	4	12	4	12
Официаль н ы е областные соревнова ния	-	-	4	12	4	12	4	12
Официаль н ы е республик анские соревнова ния	-	-	4	12	4	12	4	12
Междунар одные соревнова ния	-	-	4	12	4	12	4	12

Женщины

В и д ы соревнова нии	Обеспечение медалями							
	Девушки 9-14		Девушки 15-17		Молодежь 18-21		Взрослые с 22	
	Кол-во комплект ов	Кол-во медалей	Кол-во комплект ов	Кол-во медалей	Кол-во комплект ов	Кол-во медалей	Кол-во комплект ов	Кол-во медалей
Областные турниры	-	-	4	12	4	12	4	12
Республик анские турниры	-	-	4	12	4	12	4	12
Официаль н ы е областные соревнова ния	-	-	4	12	4	12	4	12
Официаль н ы е республик анские соревнова ния	-	-	4	12	4	12	4	12
Междунар одные соревнова ния	-	-	4	12	4	12	4	12

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнования	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	4	4			
Областные турниры	4	4			
Республикански е турниры	7	7	1	1	
Официальные областные соревнования	7	7	1	1	
Официальные республикански е соревнования	7	7	1	1	

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки (гнп 1 год обучения)		
Общая физическая Подготовка	50	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения для мышц спины, плечевого пояса, ног и рук (сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседания, упражнения для туловища, координационные упражнения и т.д.), направленные на развитие выносливости, силы и равновесия, необходимых для управления лошадью.
Специальная физическая подготовка	20	Комплекс упражнений, направленных на развитие специфических физических качеств, требуемых для Жамбы ату: упражнения для стабилизации корпуса всадника, развития точности движений руки, координации и баланса на лошади в движении.
		Освоение технических элементов стрельбы с лошади: хват лука, натяжение тетивы, прицеливание и выпуск стрелы; обучение

Техническая, тактическая подготовка	13	технике посадки и управления лошадью одной рукой; тактические элементы: выбор момента выстрела, учет скорости лошади, погодных условий и положения мишени.
Теоретическая и психологическая подготовка	12	Понятие о физической культуре и истории развития Жамбы ату. Основы техники безопасности, гигиены и закаливания. Изучение роли психологической устойчивости и концентрации в условиях соревнований.
Инструкторская и судейская практика	5	Практическое и теоретическое освоение правил Жамбы ату и судейской терминологии; участие в организации и проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера или судьи.
Всего	100 %	
Группа начальной подготовки (гнп свыше 1 года обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	50	Развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности. Подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам, в том числе развитие координации и равновесия, необходимых для уверенного управления лошадью.
Специальная физическая подготовка	20	Развитие двигательных навыков, напрямую связанных с выполнением упражнений в Жамбы ату: баланс тела в седле, контроль за положением корпуса и устойчивость при стрельбе на скаку. Упражнения на точность, реакцию, координацию движений всадника.
Техническая, тактическая Подготовка	15	Формирование и отработка базовых технических элементов: правильная посадка на лошади, хват лука, техника натяжения тетивы, выпуск стрелы. Изучение тактики: момент выстрела, работа с разными типами мишеней, учет особенностей маршрута и скорости лошади.

Теоретическая и психологическая подготовка	10	Основы техники безопасности в Жамбы ату, пр историей вида. Развитие психологической устойчивости. Эффективная стрельба на скаку.	
Инструкторская и судейская практика	5	Ознакомление с судейскими правилами Жамбы ату, участие в организации учебных занятий. Приобретение базовых навыков инструктора и помощника судьи.	
Всего	100 %		
Учебно-тренировочная группа (утг 1 год обучения)			
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ	
Общая физическая подготовка	45	Упражнения на развитие гибкости, выносливости, ловкости и координации, включая прыжки, упражнения на равновесие, бег, упражнения на туловище и конечности. Развитие физических качеств, необходимых для уверенного управления лошадью и устойчивости всадника при стрельбе на скаку.	
Специальная физическая подготовка	25	Комплекс упражнений, направленных на развитие специфических навыков, необходимых в Жамбы ату: стабилизация корпуса, точность движений рук, баланс на галопирующей лошади, имитационные упражнения на тренажерах.	
Техническая, тактическая подготовка	20	Углубленное освоение техники стрельбы с лошади: правильная посадка, техника натяжения тетивы, прицеливание и выпуск стрелы. Работа над координацией движений и реакцией. Тактика: выбор момента выстрела, работа с мишенями на разных дистанциях, стрельба на время и в различных условиях.	
Теоретическая и психологическая подготовка	7	Изучение правил соревнований по Жамбы ату, требований к снаряжению, истории и традиций вида спорта. Развитие психологической устойчивости, концентрации, умения действовать в условиях давления и шума, адаптация к соревновательной среде.	
Инструкторская		Составление планов тренировок, участие в судейских семинарах и	

и судейская практика	3	занятиях. Освоение основ организации тренировочного процесса и судейства под руководством наставника.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (утг 2 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	40	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Упражнения для развития быстрой реакции, на развитие силовой выносливости, на гибкость для вестибулярного аппарата, упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках, на полу и т.д.).
Техническая, тактическая подготовка	25	Изучение основных соперников, сильных, слабых сторон их подготовки. Сбор информации о соперниках; Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы;
Теоретическая и психологическая подготовка	7	Р а с п и с а н и е учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
Инструкторская и судейская практика	3	Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; формирование навыков наставничества;
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (утг 3 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Общая физическая подготовка	30	Совершенствование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая подготовка	20	Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирования навыков соревновательной деятельности. Повышение уровня разносторонней функциональной подготовленности. Воспитание психологической устойчивости к специфическим нагрузкам;
Теоретическая и психологическая подготовка	15	В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта стрельба из лука
Инструкторская и судейская практика	10	Представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений. Овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (утт свыше 3х лет)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Общая физическая подготовка	30	Углубленное развитие физических качеств, необходимых для уверенного управления лошадью и устойчивой стрельбы на полном скаку. Включает круговые тренировки, упражнения на выносливость, скоростно-силовые нагрузки, а также задания на стабилизацию тела в седле при высокой интенсивности.
Специальная физическая подготовка	25	Выполнение специализированных комплексов, имитирующих реальные условия выступлений: стрельба с платформ, перемещения в седле, работа с весом и сопротивлением для развития силы рук и точности. Включается тренинг на удержание позиции при резких поворотах и ускорении лошади.
Техническая, тактическая подготовка	23	Совершенствование техники стрельбы с учетом индивидуальных стилей всадников. Отработка нестандартных задач: стрельба по движущимся мишеням, комбинированные упражнения на ограниченном отрезке дистанции, анализ тактических ошибок на основе видеозаписей тренировок.
Теоретическая и психологическая подготовка	12	Изучение правил и регламентов международных соревнований, системы оценивания, этики поведения на турнире. Тренировки на визуализацию успешного выступления, преодоление мандража, контроль дыхания. Работа над уверенностью и устойчивостью к провокационным внешним факторам.
Инструкторская и судейская практика	10	Погружение в работу судейского состава и организационных команд: разметка дистанции, подготовка мишенной зоны, ведение протоколов. Наблюдение и помощь в судействе юношеских заездов, проведение вводных занятий под руководством наставника.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (гсс 1 год обучения)		

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	28	Поддержание и развитие высоких уровней выносливости, координации, скорости и силы. Упражнения на стабилизацию корпуса, реактивные тренировки, бег с ускорениями, прыжковые нагрузки и упражнения с весом. Основной упор делается на поддержание соревновательной формы.
Специальная физическая подготовка	25	Комплекс занятий, направленных на оттачивание движений, специфичных для Жамбы ату: баланс в седле при резком ускорении, контроль положения тела во время выстрела, изоляция избыточных движений. Использование усложненных тренажеров и имитаторов реальных условий.
Техническая, тактическая подготовка	25	Углубленное изучение тактических моделей поведения на дистанции: выбор оптимального момента атаки, адаптация к смене ветра, состояния трассы. Выполнение серийных выстрелов с разных углов, анализ эффективности принятых решений в соревновательной обстановке.
Теоретическая и психологическая подготовка	12	Изучение стратегий влияния на соперника: зрительный контакт, демонстративная уверенность, психологическое давление. Отработка самоконтроля, умение восстанавливаться после промаха, планирование действий в условиях неопределенности.
Инструкторская и судейская практика	10	Самостоятельное ведение тренировочных групп начального уровня под кураторством. Проведение вводных инструктажей, управление этапами занятий, участие в судействе региональных стартов, фиксация результатов.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (гсс 2 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Общая физическая подготовка	26	Поддержание на стабильном уровне и развитие общей физической готовности: тренировки, направленные на повышение устойчивости к длительным нагрузкам, увеличение взрывной силы и гибкости, упражнения для поддержания адаптированности организма к соревновательному циклу.
Специальная физическая подготовка	27	Углубленная работа над специфическими элементами: устойчивость корпуса при стрельбе на максимальной скорости, развитие силы плечевого пояса, моторики кистей, устойчивости таза в седле. Работа на имитаторах, контроль устойчивости при маневрировании.
Техническая, тактическая подготовка	27	Усовершенствование техники в соревновательных режимах: стрельба в ограниченное время, стрельба с различных дистанций, изменение техники в зависимости от погодных и рельефных условий . Разработка индивидуальной тактики в соответствии с особенностями трассы.
Теоретическая и психологическая подготовка	10	Углубление знаний о спортивной психологии: управление эмоциональным состоянием, борьба с усталостью, саморегуляция. Анализ стратегий подготовки к важным стартам, изучение соперников, проведение самооценки и коррекция тренировочного плана.
Инструкторская и судейская практика	10	Практика наставничества: подготовка и проведение тренировок для младших спортсменов, помощь в судействе и разборе соревновательных ситуаций, ведение индивидуального дневника по каждому тренируемому участнику .
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (гсс свыше 2х лет)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Общая физическая подготовка	25	Поддержание и развитие физических способностей, критически важных для стабильного выступления: силовая выносливость, скоростная координация, мобильность суставов. Включает тренировочные круги, упражнения на многократное повторение движений в условиях утомления, развивающие сопротивляемость к перегрузкам.
Специальная физическая подготовка	30	Углубленная коррекция стрелковых и посадочных навыков. Использование нестандартных упражнений (например, стрельба с поворота, резкий подъем в седле, симуляция ветровой нагрузки). Повышение точности стрельбы на фоне динамического дисбаланса.
Техническая, тактическая подготовка	25	Анализ, имитация и реализация соревновательных ситуаций в реальном темпе. Разбор ошибок предыдущих соревнований, моделирование поведения в нестандартных условиях. Использование видеоанализа, анализ типичных тактических решений и их последствий.
Теоретическая и психологическая подготовка	10	Самоанализ поведения в стрессовых условиях, развитие лидерских и соревновательных качеств, формирование авторской стратегии. Изучение поведения соперника, методики соревновательной адаптации, подготовка к ответственным стартам.
Инструкторская и судейская практика	10	Проведение части тренировок под контролем наставника, анализ и исправление техники других спортсменов, отработка демонстрации правильных движений. Участие в подготовке к соревнованиям: организация, разметка, сопровождение судейства.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (гвс)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Общая физическая подготовка	20	Целенаправленная работа на поддержание общей физической формы: силовые и скоростно-силовые тренировки, интервальный бег, функциональные круги. Особое внимание - на устойчивость к пиковым нагрузкам и восстановление между заездами.
Специальная физическая подготовка	30	Комплекс упражнений, направленных на пиковую выносливость плечевого и поясничного отделов, статическая и динамическая нагрузка на мышцы, участвующие в натяжении лука. Работа с утяжеленным снаряжением, усложненные упражнения на баланс и стабилизацию.
Техническая, тактическая подготовка	27	Индивидуализация техники: настройка стрелкового стиля под конкретные соревнования и трассы. Стрельба по нестандартным мишеням, работа в условиях ограниченного времени, стрельба в сильный ветер. Разбор соревновательных ошибок по видеоматериалам.
Теоретическая и психологическая подготовка	10	Участие в анализе международных и национальных турниров. Формирование психологической готовности к стрессовым ситуациям, ментальный тренинг, целеполагание и планирование сезона. Ведение личного протокола самоподготовки.
Восстановительные мероприятия	8	Индивидуальные восстановительные процедуры: плавание, баня, кинезио-тейпирование, дыхательные практики, плановое участие в процедурах для восстановления после соревнований и тяжелых тренировок.
Инструкторская и судейская практика	5	Руководство младшими группами, проведение мастер-классов, участие в судействе на официальных соревнованиях. Подготовка к получению

		квалификации "Судья по спорту" или "Тренер-наставник".
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Мальчи ки	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчи ки	Оценка	Девочка	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Бег на 30 м	секунды	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			Более 7,3	0	Более 7,5	0	Более 6,7	0	Более 6,8	0
1.2.	Челночн ый бег 3x10 м	секунды	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			Более 10,8	0	Более 11,3	0	Более 10,0	0	Более 10,9	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантими тры	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			Менее 115	0	Менее 110	0	Менее 120	0	Менее 110	0

Для групп учебно-тренировочных, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства

Для данных этапов подготовки норматив указывается информативно для вида спорта / дисциплины

При наличии в виде спорта разных дисциплин, переводной норматив указывается для каждой дисциплины

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			мальчики	Оценка	девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8	10	8	10
			5	5	5	5
			Менее 5	0	Менее 5	0
2. Нормативы специальной подготовки						
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическ ой скамье (от		+2	10	+3	10
			+1	5	+2	5
			Менее +1	0		0

2.1.	уровня скамьи)	см			Менее +2	

Примечание: Спортсмен набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап, после 3х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Хлыст	Штук	20
2	Трензель	Штук	10
3	Комплект седла (потник, подпруги, два путилища, два стремени, попоны, вальтран)	Штук	10
4	Повод резиновый	Штук	10
5	Набор ковалящика	Комплект	5
6	Корд	Штук	10
7	Мишени для жамбы ату	Комплект	6
8	Лук для жамбы ату	Штук	20
9	Стрелы карбоновые для жамбы ату	Штук	2000
10	Стрелы FLU-FLU	Штук	500
11	Коневоз (специальный автотранспорт)	Штук	1
12	Лазерный таймер для жамбы ату	Штук	2
13	Лошади для жамбы ату	Голов	5
14	Наконечники	Штук	20
15	Напальчник	Штук	20
16	Краги	Штук	20
17	Жгут резиновый	Штук	30
18	Оперение для стрел	Штук	2000
19	Хвостики для стрел	Штук	2000
20	Колчан для стрел	Штук	20
21	Кейс-сумка переноска для лука	Штук	20
22	Приспособление для наклейки оперения	Штук	10

23	Щит для стрельбы (изолон)	Штук	100

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Резиновые сапоги	Пара (2 штуки)	1
2	Бриджы эластичные	Штук	1
3	Шлем	Штук	1
4	Парадная форма	Штук	1
5	Тренировочная форма	Штук	1

Приложение 107
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по аударыспақ

Сноска. Приказ дополнен приложением 107 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по национальной конный вид спорта аударыспақ

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов по аударыспақ на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера. Это позволяет достичь единых стандартов качества и результатов подготовки.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена по аударыспақ.

3. Контроль качества подготовки

Вводятся объективные критерии и нормативы оценки результатов на каждом этапе подготовки. Это дает возможность системно анализировать уровень подготовки спортсменов и эффективность работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарт создает условия для раннего выявления перспективных спортсменов а также спортивных лошадей и их целенаправленного развития, формируя качественный резерв для национальной команды Республики Казахстан по аударыспақ.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные требования и тенденции развития конный виды спорта, что обеспечивает соответствие подготовки спортсменов современным требованиям и способствует их успешному выступлению на международных соревнованиях.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы ; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	5	8	416
	НП – 2	5	10	520
	УТГ – 1	4	12	624
	УТГ – 2	4	14	728
	УТГ – 3	3	18	936
	УТГ св. 3	3	20	1040
	СС – 1	2	24	1248
	СС – 2	2	26	1352
	СС св. 2	2	28	1456
	ВСМ	2	32-36	1664-1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП,	Дети /9-14 лет	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальным планом подготовки спортсмена		
	Юноши /15-17 лет			
	Молодежь 18-20 лет			
	Взрослые с 21 лет			

тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по национальным конным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех	НП – 1	0	0	0		
	НП – 2	0	0	0		
	УТГ – 1	до 10 календ.дн	до 10 календ.дн	до 7 календ.дн		
	УТГ – 2	до 12 календ.дн	до 12 календ.дн	до 10 календ.дн		
	УТГ – 3	до 14 календ.дн	до 14 календ.дн	до 10 календ.дн		
	УТГ св. 3	до 14 календ.дн	до 14 календ.дн	до 10 календ.дн		
	СС – 1	до 16 календ.дн	до 14 календ.дн	до 12 календ.дн		
	СС – 2	до 18 календ.дн	до 16 календ.дн	до 14 календ.дн		

видов, спортивные секции)	СС св. 2	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 18 календ.дн	До 2 дней, но не более двух раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
	ВСМ	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 18 календ.дн		
	Клубы/секции	до 14 календ.дн	до 14 календ.дн	до 7 календ.дн		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Дети 9-14 лет	до 12 календ.дн	до 12 календ.дн	до 10 календ.дн		
	Юноши 15-17 лет	до 14 календ.дн	до 14 календ.дн	до 10 календ.дн		
	Молодежь 18-20 лет	до 18 календ.дн	до 18 календ.дн	до 10 календ.дн		
	Взрослые с 21 лет	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 10 календ.дн		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по национальным конным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической					В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

культуры и спорта		

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с портивные школы, интернаты, школы высшего спортивног о мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	1	2	2	1	1	2
	УТГ – 2	1	3	2	2	1	3
	УТГ – 3	1	3	2	2	1	3
	УТГ св. 3	2	4	3	3	2	4
	СС – 1	3	5	4	3	3	5
	СС – 2	3	5	4	4	3	5
	СС св. 2	4	5	4	4	4	5
	ВСМ	4	5	4	4	4	5
	Клубы секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организаци и ,							

осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)		
Спортивные федерации, организац и , организующ и е соревнован и я по национальн ым конным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организации в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

В и д ы соревнований	Обеспечение медалями					
	Дети 9-14 лет		Юноши 15-17 лет		От 18 лет и старше	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	-	-	9	36	9	36
Республиканские турниры	-	-	9	36	9	36
Официальные областные соревнования	-	-	-	-	9	36
Официальные республиканские соревнования	-	-	-	-	9	36
Международные соревнования	-	-	-	-	6	24

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	Судья международной категории
Районные турниры	10	9			
Областные турниры	10	5	2		
Республиканские турниры	10	5	2	2	
Официальные областные соревнования	10	5	3	1	
Официальные республиканские соревнования	10	5	5	2	1

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки (ГНП 1 год обучения)		
Общая физическая Подготовка	65	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, упражнения для туловища, упражнения для ног и т.д.).
Специальная физическая подготовка	15	Комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в данном виде спорта мышц туловища, ног, рук, имитационные упражнения и упражнения на воде для технической подготовки.
Техническая, тактическая Подготовка	15	Приобретение обучающимся знаний по спортивной тактике; Формирование, и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы.
Теоретическая и психологическая Подготовка	5	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. История вида спорта. Понятие о гигиене и санитарии. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100 %	
Группа начальной подготовки (ГНП свыше 1 года обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	55	Развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная		Общеразвивающая программа, совершенствование развития физических качеств и двигательных навыков,

физическая подготовка	20	непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	20	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы.
Теоретическая и психологическая Подготовка	5	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (УТГ 1 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	45	Упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, разновидности переворотов, спортивные и подвижные игры и т.д).
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	20	Углубленное овладение техникой данного вида спорта с учетом индивидуальных особенностей занимающихся; Повышение уровня разносторонней функциональной подготовленности. Воспитание психологической устойчивости к специфическим нагрузкам.
		Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований,

Теоретическая и психологическая Подготовка	7	основах тренировочного процесса, тактике ведения скачки, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	3	Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии задач; Формирование навыков наставничества.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (УТГ 2 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	40	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Упражнения для развития быстрой реакции, на развитие силовой выносливости, на гибкость для вестибулярного аппарата, упражнения стоечной подготовки (удержание стойки на руках, на полу и т.д.).
Техническая, тактическая Подготовка	20	Изучение спортивных лошадей, сильных, слабых сторон их подготовки. Освоение и совершенствование тактических действия при ведения соревнования.
Теоретическая и психологическая Подготовка	10	Р а с п и с а н и е учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Рациональное спортивных лошадей. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
Инструкторская и судейская	5	Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря

практика		спортивных соревнований; формирование навыков наставничества.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (УТГ 3 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	30	Совершенствование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	25	Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирования навыков соревновательной деятельности. Повышение уровня разносторонней функциональной подготовленности. Воспитание психологической устойчивости к специфическим нагрузкам.
Теоретическая и психологическая Подготовка	15	Представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "аударыспақ".
Инструкторская и судейская	5	Овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи

практика		рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (УТГ свыше 3х лет)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	40	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	15	Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей - наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки.
Теоретическая и психологическая Подготовка	15	Совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения соревнования, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	5	Развитие организационных способностей, для проведения индивидуальной работы с младшими товарищами по совершенствованию. А также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.

Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (ГСС 1 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	25	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	20	Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Формирование, совершенствование и применение технических и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях.
Теоретическая и психологическая Подготовка	20	Овладения психологического воздействия и уверенность. Максимальное использование своих преимуществ и недостатков соперника.
Инструкторская и судейская практика	10	Составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно–тренировочные занятия в группах начальной подготовки.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (ГСС 2 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	30	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей

		работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	25	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы.
Теоретическая и психологическая Подготовка	10	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Инструкторская и судейская практика	10	Самостоятельное ведение дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (ГСС свыше 2х лет)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	30	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	20	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	20	Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей - наблюдательности, сообразительности, творческой

		инициативы, результатов его и своих действий.
Теоретическая и психологическая Подготовка	15	Выявление свойств личности, их коррекция и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская практика	15	Уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (ВСМ)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	20	Комплекс упражнений, направленных на развитие 5 физических качеств: Физическая сила (канат, турник и брусья тренажер); Скорость (беговая дорожка, бег челночный, на средние, дальние и ближние дистанции); Выносливость (круговые упражнения, плавания, кросс, бег на среднегорье); Гибкость (гимнастические упражнения, растяжка, массаж, сауна).
Специальная физическая подготовка	30	Комплекс упражнений, направленных на развитие на скорость, статистические упражнения в беренах, подтягивания в беренах, работа со жгутами на коронные приемы,

		забегание через мост, упражнения для выведения с равновесия соперника.
Техническая, тактическая Подготовка	30	Совершенствование техники, выработка индивидуального стиля. Освоение и детализация некоторых тактических действий. Освоения на лошодах сгибания на право и на лево до касания рук в земли.
Теоретическая и психологическая Подготовка	5	Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирования навыков соревновательной деятельности. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах (лекции и беседы на тему восстановления организма после весогонки, психологический настрой на соревнования, спортивная этика во время тренировок и соревнованиях, беседа о соблюдении режима питания и сна, анализ соревнования, упражнения на развитие логического мышления).
Восстановительные мероприятия	10	Массаж, бассейн, сауна, активный отдых.
Инструкторская и судейская практика	5	Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Оценка*	Мальчики	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	6,8	10	6,2	10
			7,3	5	6,7	5
			Более 7,3	0	Более 6,7	0
			10,0	10	9,5	10

1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	10,8	5	10,0	5
			Более 10,8	0	Более 10,0	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	120	10	125	10
			115	5	120	5
			Менее 115	0	Менее 120	0

Для групп учебно-тренировочных, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства

Для данных этапов подготовки норматив указывается информативно для вида спорта / дисциплины

При наличии в виде спорта разных дисциплин, переводной норматив указывается для каждой дисциплины

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки				
2. Нормативы специальной подготовки				
2.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	10
			+1	5
			Менее +1	0

Примечание: Спортсмен набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап, после 3х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Приобретение спортивных лошадей	штуках	Зависит кол. групп
2	Жгут	штук	1
3	Седло комплектах	комплект	1
4	Сапоги национальным орнаментом	пара	1
5	Скакалка	штук	1
6	Гантели	комплект	1
7	Гири	комплект	1
8	Штанга	комплект	1
9	Блины под штангу	комплект	1
10	Скамья со стойкой для штанги	штук	1
11	Шведская стена	штук	1

12	Хронометр (секундомер)	штук	1
13	Электронное табло	штук	1
14	Видеокамера	штук	1
15	Мяч набивной	штук	1
16	Тренажер силовой	штук	1
17	Канат	штук	1
18	Пояс	пар	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Каски	штук	1
2	Лосины тренировочные	штук	1
3	Защита голени, стопы	пара	1
4	Бинт эластичный	пара	1
5	Пластырь	штук	1
7	Костюм спортивный парадный	комплект	1
8	Костюм спортивный тренировочный	комплект	1
9	Костюм спортивный ветрозащитный	комплект	1
10	Футболка с коротким рукавом	штук	1
11	Шорты	штук	1
12	Кепка спортивная (бейсболка)	штук	1
13	Спортивная сумка	штук	1
14	Рюкзак	штук	1
15	Кроссовки	пара	1
16	Сланцы	пара	1
17	Безрукавка	штук	1
18	Куртка зимняя	1	1
19	Полотенца	1	1
20	Шапка	1	1
21	Перчатки	пара	пара

Приложение 108
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по асық ату

Сноска. Приказ дополнен приложением 108 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по асык ату.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)

Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	32-36	1664-1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Дети 7-10 лет	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	Юноши 11-13 лет			
	Юниоры 14-16 лет			
	Молодежь 17-20 лет			
	Взрослые с 21 года			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет ся учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	до 10 календ.дн	до 10 календ.дн	до 7 дней	2	
	УТГ – 2	до 12 календ.дн	до 12 календ.дн	до 10 дней	2	
	УТГ – 3	до 14 календ.дн	до 14 календ.дн	до 10 дней	2	
	УТГ св. 3	до 14 календ.дн	до 14 календ.дн	до 10 дней	5	
	СС – 1	до 16 календ.дн	до 14 календ.дн	до 12 дней	5	
	СС – 2	до 18 календ.дн	до 16 календ.дн	до 14 дней	5	
	СС св. 2	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 18 дней	5	
	ВСМ	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 18 дней	5	
	Клубы/секции	до 14 календ.дн	до 14 календ.дн	до 7 дней	5	
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта	Дети 7-10 лет	до 12 календ.дн	до 12 календ.дн	до 10 дней	5	
	Мл.Юноши 11-13 лет	до 14 календ.дн	до 14 календ.дн	до 10 дней	5	
	Юноши 14-16 лет	до 14 календ.дн	до 14 календ.дн	до 10 дней	5	
	Молодежь 17-20 лет	до 18 календ.дн	до 18 календ.дн	до 10 дней	5	
	Взрослые с 21 года	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн		5	

(ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)			до 10 дней		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно					

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Тип организации	Этап подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к Международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	1	2	2	1	1	2
	УТГ – 2	1	3	2	2	1	3
	УТГ – 3	1	3	2	2	1	3
	УТГ св. 3	2	4	3	3	2	4

процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	СС – 1	3	5	4	3	3	5
	СС – 2	3	5	4	4	3	5
	СС св. 2	4	5	4	4	4	5
	ВСМ	4	5	4	4	4	5
	Клубы/секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)							
Спортивные федерации, организации, организующ							

и е соревнован и я по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

[illegible]

ные соревн ования	2	6	2	6	2	6	6+9	15	6+9	15	3	9
Офици альные респуб ликанс кие соревн ования	2	6	2	6	2	6	6+9	15	6+9	15	3	9
Между народн ые соревн ования	2	6	2	6	2	6	6+9	15	6+9	15	3	9

Женщины (личные, парные, командные соревнования)

Виды соревн ований	Обеспечение медалями											
	Дети 7-10 лет		Юноши 11-13 лет		Юниоры 14-16 лет		Молодежь 17-20 лет		Взрослые (с 21 года)		Ветераны (с 35 лет)	
	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й	Кол-во компле ктов	Кол-во медале й
Област ные турнир ы	2	6	2	6	2	6	6+9	15	6+9	15	3	9
Респуб ликанс кие турнир ы	2	6	2	6	2	6	6+9	15	6+9	15	3	9
Офици альные област ные соревн ования	2	6	2	6	2	6	6+9	15	6+9	15	3	9
Офици альные респуб ликанс кие соревн ования	2	6	2	6	2	6	6+9	15	6+9	15	3	9
Между народн ые соревн ования	2	6	2	6	2	6	6+9	15	6+9	15	3	9

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	15	5			
Областные турниры	15	5			
Республикански е турниры	20	10	5	5	
Официальные областные соревнования	20	10	5	5	
Официальные республикански е соревнования	20	10	5	5	

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
ОФП	33	Укрепление здоровья учащихся и обеспечение всестороннего физического развития. Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в положении упор лежа, подтягивания, упражнения для ног и т. д.);
СФП	12	Комплекс упражнений, имитационных упражнений и упражнений на равновесие, направленных на развитие мышц тела, плеч, рук, которые являются наиболее важными в этом виде спорта.
Техническая	40	Формирование и применение технических приемов,

		направленных на победу в соревнованиях с учетом ситуации во время игры.
Тактическая	10	Обеспечение знаний учащихся по спортивной тактике; формирование и применение тактических действий в игре.
Теоретическая, психологическая	5	Понятие спорта асык ату. История асык ату. Понятие гигиены и санитарии. Основные правила асык ату. Закаливание воздухом, водой, солнечным светом. Закаливание в ходе физкультурно-спортивных тренировок.
Инструкторская и судейская Практика	-	Теоретическое и практическое освоение и применение правил и принятой терминологии вида спорта; приобретение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя или инструктора.
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
ОФП	28	Развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей трудоемкости и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
СФП	12	Общеразвивающая программа-совершенствование физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в выбранном виде спорта асык ату.
Техническая	45	Формирование, совершенствование и применение технико-технических приемов и действий через овладение приемами правильного захват сака, скручивания, выбивания, точны бросок сака.
Тактическая	10	Овладение тактическими приемами в процессе игры;

Теоретическая, психологическая	5	Гигиенические требования к тем, кто занимается спортом. Формировать у спортсмена знания правил соревнований, основ тренировочного процесса, тактики единоборств, а также развивать психологическую устойчивость, уверенность, мотивацию и совершенствовать умение эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
ОФП	24	Упражнения на гибкость (выполнение шпагата, виды опрокидывания, спортивные и подвижные игры и др.).
СФП	11	Развитие физических качеств и двигательных навыков, необходимых непосредственно для успешного выполнения соревновательных упражнений в выбранном виде спорта.
Техническая	45	Совершенствовать приемы броска сака, правильные положения спортсмена и захват сака, закреплять приемы броска из далека с линии, с линией круга; владеть приемами правильного выполнения упражнений во время игры в бес асык;
Тактическая	11	Обучение основам тактики игры в асык ату и бес асык .
Теоретическая, психологическая	8	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваний и травм. Закалка. Формировать у спортсмена знания правил соревнований, основ тренировочного процесса, тактики игры, а также развивать психологическую устойчивость, уверенность, мотивацию и совершенствовать умение эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская	1	Умение правильно понимать и применять на практике

Практика		терминологию асык ату и бес асык ;
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
ОФП	22	Развитие основных физических качеств (сила, выносливость, ловкость, скорость, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей трудоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
СФП	12	Упражнения для развития быстрой реакции, упражнения для развития силы, выносливости, упражнения для повышения гибкости вестибулярного аппарата , упражнения для подготовки равновесия (удержание под углом, стойка на руках и т.д.).
Техническая	43	Изучение основных противников, их сильных и слабых сторон в подготовке. Сбор информации о противниках;
Тактическая	12	Овладение и совершенствование игровой тактики во время соревнований. Овладение и совершенствование игровой тактики во время соревнований.
Теоретическая, психологическая	10	Р а с п и с а н и е учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания при подготовке к спортивным соревнованиям. Эффективное, сбалансированное питание. Формирование волевых качеств, уверенности в своих силах.
Инструкторская и судейская Практика	1	Приобретение навыков судейства и проведения соревнований в качестве помощника спортивного судьи или помощника секретаря спортивных соревнований; формирование навыков наставничества.
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
		Совершенствование и развитие основных физических качеств (

ОФП	20	силы, выносливости, ловкости, скорости, гибкости), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
СФП	10	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в выбранном виде спорта.
Техническая	43	Совершенствование технических элементов асык ату и бес асык. Совершенствование правильного выполнения упражнений по бес асык. Бросок сака с линии на кон, бросок и с кругу;
Тактическая	15	Совершенствование создания тактических комбинаций игры и формирование индивидуального стиля игры игрока;
Теоретическая, психологическая	11	В зависимости от условий организации учебно-тренировочных занятий и условий проведения спортивных соревнований подготовка учащихся основывается на обязательном соблюдении требований безопасности с учетом особенностей осуществления спортивной подготовки. Воспитание психологической устойчивости к специальным нагрузкам.
Инструкторская и судейская Практика	1	Понимание допинга в спорте и, что наиболее важно, его последствий для спортсменов, общества и высокоэффективных видов спорта. Овладение терминологией и командным, принятым в спорте, для составления, отчетности, проведения тренировочных и формирующих упражнений;
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
		Формирование и развитие основных физических качеств (

ОФП	19	силы, выносливости, ловкости, скорости, гибкости), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
СФП	11	Развитие физических качеств и двигательных навыков, необходимых непосредственно для успешного выполнения соревновательных упражнений в выбранном виде спорта.
Техническая	41	Развивать приемы совершенствования скорости и точности броска при игре асык ату и упражнении в бес асык; совершенствовать индивидуальные развивающие упражнения в зависимости от стиля игры каждого игрока;
Тактическая	17	Формирование тактического мышления и развитие непосредственно связанных с ним способностей – наблюдательности, смекалки, творческой инициативы, способности предвидеть тактические планы противника, предвидеть результаты своих действий и действий противника, а также быстрого перехода от одного тактического действия к другому в зависимости от условий и действий противника. Совершенствование тактических приемов через моделирование хода игры во время соревнований.
Теоретическая, психологическая	11	Совершенствование качеств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Формировать у спортсмена знания правил соревнований, основ тренировочного процесса, тактики единоборств, а также развивать психологическую устойчивость, уверенность, мотивацию и совершенствовать умение эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская	1	Овладение основами судейства и повышение квалификации по

Практика		оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	-
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
ОФП	12	Развитие основных физических качеств (сила, выносливость, ловкость, скорость, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей трудоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
СФП	12	Развитие физических качеств и двигательных навыков, необходимых непосредственно для успешного выполнения соревновательных упражнений в выбранном виде спорта.
Техническая	42	Повторение материала предыдущего подготовительного этапа. Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на победу в соревнованиях с учетом особенностей противника и условий броска сака.
Тактическая	22	Совершенствование тактических приемов через моделирование хода игры во время соревнований.
Теоретическая, психологическая	11	Овладение приемами психологического воздействия на противника и сокрытие собственных намерений. Максимально использовать свои преимущества и эффективно использовать недостатки противника.
Инструкторская и судейская Практика	1	Подготовка конспекта урока и комплекса тренировочных заданий: для тренировочной части , основной и итоговой частей; п р о в е д е н и е учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки.
Всего	100 %	-
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

ОФП	10	Сохранение и дальнейшее формирование и развитие основных физических качеств (силы, выносливости, ловкости, скорости, гибкости) на достигнутом уровне, укрепление здоровья, повышение общей трудоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
СФП	14	Развитие физических качеств и двигательных навыков, необходимых непосредственно для успешного выполнения соревновательных упражнений в выбранном виде спорта.
Техническая	38	Усвоение индивидуальных технических приемов с учетом особенностей каждого игрока, развитие навыков в соответствии с правилами игры;
Тактическая	26	Выполнение и совершенствование тактических приемов, выполняемых с требованиями тренера;
Теоретическая, психологическая	11	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, направленными на достижение наивысших спортивных результатов.
Инструкторская и судейская Практика	1	Самостоятельное ведение дневника: учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, Регистрация спортивных испытаний, анализ выступлений на соревнованиях.
Всего	100 %	-
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
ОФП	9	Развитие основных физических качеств (сила, выносливость, ловкость, скорость, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей трудоемкости и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
		Развитие физических качеств и двигательных навыков,

СФП	13	непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в выбранном виде спорта.
Техническая	32	Формирование техники развития выносливости, скорости, ловкости, необходимых для игры в асык ату и бес асык;
Тактическая	32	Формирование тактического мышления и развитие непосредственно связанных с ним способностей – наблюдательности, смекалки, творческой инициативы, предвидения тактических планов противника, прогнозирования собственных действий и результатов действий противника, а также развития умения быстро переходить от одного тактического действия к другому в зависимости от условий соревнований и действий противника;
Теоретическая, психологическая	13	Выявление важных личностных качеств в спорте высших достижений, их коррекция и совершенствование. Формировать у спортсмена знания правил соревнований, основ тренировочного процесса, тактики единоборств, а также развивать психологическую устойчивость, уверенность, мотивацию и совершенствовать умение эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Инструкторская и судейская Практика	1	Умение по заданию тренера выбирать основные упражнения и проводить разминку, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки других учащихся при выполнении упражнений, оказывать помощь в обучении учащихся возрастной группы индивидуальным упражнениям и приемам.
Всего	100 %	-
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

ОФП	8	5 комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств: Физическая сила: перетягивание каната, растяжка и приседания, тренажер, фитнес, работа с весом (прыжки, отжимания); Скорость: беговая дорожка, повторный бег, бег на средние, длинные и короткие дистанции; Выносливость: круговые упражнения, плавание, кросс, бег с препятствиями; Гибкость: гимнастические упражнения, Упражнения на растяжку, массаж, баня.
СФП	12	Комплекс упражнений для развития силы мышц плеча: ➤ Специальные упражнения с весом; ➤ Упражнения с резиной; ➤ Упражнения на растяжку; ➤ Сгибание и разгибания рук лежа на полу;
Техническая	32	Совершенствование приемов броска сака в асык ату, приемы ловли упражнения в бес асык, формирование индивидуального стиля. Овладение и уточнение стилей броска сака, бросок сака по мишеням, бросок на дальность.
Тактическая	34	Совершенствование и обобщение и анализ стратегии игры путем разработки тактического плана игры с противником;
Теоретическая, психологическая	13	Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах (лекции и беседы о восстановлении организма после финальных встреч, психологическая подготовка к соревнованиям, спортивная этика на тренировках и соревнованиях, беседы о

		соблюдении режима питания и сна , анализ соревнований, упражнения на развитие логического мышления).
Восстановительные мероприятия	10	Массаж, бассейн, баня, активный отдых.
Инструкторская и судейская Практика	1	Владеть основами правил соревнований, знать систему проведения соревнований и ведение протоколов. Приобретение навыков независимого судейства спортивных соревнований.
Всего	100 %	-

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

(мальчики/девочки 7-10 лет) Группа начальной подготовки 7-10 лет (мальчики)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
Бег на 20 м	5	5,4	5,2	5,0	4,8
	4	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2	4,9-5,0
	3	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2
	2	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4
Прыжки боком через гимнастическую скамейку вправо , влево за 15 с	5	8	11	14	16
	4	7	10	13	15
	3	6	9	11	13
	2	5	8	10	12
Прыжок в длину с места	5	120	130	140	150
	4	119-115	129-125	139-135	149-145
	3	114-110	124-120	134-130	144-140
	2	109-105	119-115	129-125	139-135
Отжимания от пола в упоре лежа	5	5	7	9	10
	4	4	6	8	9
	3	3	5	7	8
	2	2	4	6	7
Челночный бег 3X10 м	5	9,5	9,0	8,5	8,0
	4	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1	8,1-8,5
	3	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7	8,6-9,2
	2	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4	9,3-10,30
Непрерывный бег 5 мин	5	780	880	940	1180
	4	779-730	879-840	939-890	1179-1080
	3	729-690	839-800	889-840	1079-1000
	2	689-650	799-760	839-790	999-960
	5	350	370	420	470

Бросок набивного мяча весом 1 кг сидя из за головы	4	300	315	370	420
	3	205	200	265	315
	2	200	195	260	300

7-10 лет (девочки)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
Бег на 20 м	5	5,4	5,2	5,0	4,8
	4	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2	5,0-5,1
	3	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4	5,2-5,3
	2	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6	5,4-5,5
Прыжки боком через гимнастическую скамейку вправо, влево за 15 с	5	8	11	14	18
	4	7	10	13	16
	3	6	9	11	13
	2	5	8	10	12
Прыжок в длину с места	5	120	130	140	150
	4	119-115	129-125	139-135	149-145
	3	114-110	124-120	134-130	144-140
	2	109-105	119-115	129-125	139-135
Отжимания от пола в упоре лежа	5	5	7	9	11
	4	4	6	8	10-9
	3	3	5	7	8-7
	2	2	4	6	6-5
Челночный бег 3X10 м	5	9,5	9,0	8,5	8,3
	4	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1	8,4-9,0
	3	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7	9,1-9,9
	2	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4	10,0-11,0
Непрерывный бег 5 мин	5	780	880	940	1150
	4	779-730	879-840	939-890	1149-1070
	3	729-690	839-800	889-840	1069-980
	2	689-650	799-760	839-790	979-920
Бросок набивного мяча весом 1 кг сидя из за головы	5	300	345	395	440
	4	255	290	350	390
	3	170	180	255	270
	2	165	175	250	260

11-13 лет (мальчики, девочки)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	мальчики			девочки		
		11 лет	12 лет	13 лет	11 лет	12 лет	13 лет
Бег на 30 м	5	5,1	5,0	4,8	5,5	5,4	5,3
	4	5,2-5,3	5,1-5,3	4,9-5,0	5,6-5,7	5,3-5,6	5,4-5,5
	3	5,4-5,5	5,4-5,5	5,1-5,2	5,8-5,9	5,7-5,8	5,6-5,7
	2	5,6-5,8	5,6-5,7	5,3-5,4	6,0-6,1	5,9-6,0	5,8-5,9

Прыжки боком через гимнастич ескую скамейку вправо, влево за 30 с	5 4 3 2	40 39-38 37-36 35-34	45 44-43 42-42 41-40	50 49-48 47-45 44-42	38 37-36 35-33 32-31	43 42-41 40-38 37-36	48 47-46 45-43 42-40
Прыжок в длину с места	5 4 3 2	175 174-170 169-165 164-160	185 184-180 179-175 174-170	195 194-190 189-185 184-180	160 159-155 154-150 149-145	170 169-165 164-160 159-155	180 179-175 174-170 169-165
Отжимани я от пола в упоре лежа	5 4 3 2	19 18-17 16-15 14-13	22 21-20 19-18 17-16	35 34-33 32-31 30-29	12 11-10 9-8 7-6	13 12-11 10-9 8-7	14 13-12 11-10 9-8
Челночны й бег 3X10 м	5 4 3 2	7,7 7,8-8,3 8,4-9,4 9,5-9,9	7,6 7,7-8,0 8,1-9,0 9,1-9,4	7,5 7,6-7,9 8,0-8,9 9,0-9,3	8,0 8,1-8,7 8,8-9,9 10,0-10,5	7,9 8,0-8,5 8,6-9,3 9,4-9,7	7,8 7,9-8,2 8,3-9,2 9,3-9,6
Непрерыв ный бег 5 мин	5 4 3 2	1180 1179-1080 1079-1000 999-960	1280 1279-1180 1179-1080 1079-1000	1350 1349-1250 1249-1150 1149-1050	1220 1219-1180 1179-1080 1079-980	1320 1319-1220 1219-1120 1119-1019	1400 1399-1300 1299-1200 1199-1000
Бросок набивного м я ч а весом 1 кг сидя из за головы	5 4 3 2	480 430 320 310	558 490 365 360	610 540 390 385	480 420 300 295	535 470 350 345	600 510 330 320

14-16 лет (мальчики, девочки)

В и д контрольно го упражнения	Оценка, баллы	мальчики			девочки		
		14 лет	15 лет	16 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Бег на 30 м	5	4,4	4,4	4,4	5,2	5,1	5,0
	4	4,5-4,6	4,5-4,6	4,5-4,6	5,1-5,3	5,2-5,4	5,1-5,5
	3	4,7-4,8	4,7-4,8	4,7-4,8	5,4-5,5	5,5-5,6	5,6-6,0
	2	4,9-5,0	4,9-5,0	4,9-5,0	5,6-5,7	5,7-5,8	6,1-6,5
Прыжки боком через гимнастиче с к у ю скамейку вправо, влево за 30 с	5	75	80	84	75	78	81
	4	74-71	79-78	83-80	74-73	77-73	80-76
	3	70-69	77-75	79-74	72-71	72-68	75-71
	2	68-65	74-72	73-70	70-69	67-64	70-66
	5	210	220	230	190	200	210

Прыжок в длину с места	4	209-205	219-215	229-225	189-185	199-195	209-205
	3	204-200	214-210	224-220	184-180	194-190	204-200
	2	199-195	209-205	219-215	179-175	189-185	199-195
Отжимания от пола в упоре лежа	5	6	7	8	16	18	20
	4	5	6	7	15-14	17-16	19-18
	3	4	5	6	13-12	15-14	17-16
	2	3	4	5	11-10	13-12	15-14
Челночный бег 3X10 м	5	7,3	7,2	7,0	7,8	7,7	7,6
	4	7,4-7,7	7,3-7,6	7,1-7,4	7,9-8,2	7,8-8,3	7,7-8,0
	3	7,8-8,0	7,7-7,9	7,5-7,8	8,3-9,2	8,4-9,4	8,1-9,0
	2	8,1-8,4	8,0-8,3	7,9-8,2	9,3-9,6	9,5-9,9	9,1-9,4
Непрерывный бег 5 мин	5	1520	1600	1630	1460	1500	1520
	4	1519-1390	1599-1470	1629-1550	1459-1360	1499-1400	1519-1450
	3	1389-1270	1469-1340	1549-1450	1359-1260	1399-1300	1449-1380
	2	1269-1140	1339-1210	1449-1340	1259-1160	1299-1200	1379-1300
Бросок набивного мяча весом 1 кг сидя из за головы	5	735	790	890	590	620	655
	4	645	700	800	500	560	585
	3	465	520	630	345	435	445
	2	460	515	625	340	430	440

17-20 лет (мальчики, девочки)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	мальчики			девочки		
		17-18 лет	19 лет	20 лет	17-18 лет	19 лет	20 лет
Бег на 30 м	5	4,4	4,2	4,0	4,9	5,0	5,0
	4	4,5-4,6	4,3-4,5	4,1-4,4	5,0-5,2	5,1-5,3	5,1-5,3
	3	4,7-4,8	4,6-4,8	4,5-4,7	5,3-5,5	5,4-5,8	5,4-5,8
	2	4,9-5,0	4,9-5,2	4,8-5,0	5,6-6,0	5,9-6,0	5,9-6,0
Прыжки боком через гимнастическую скамейку вправо, влево за 30 с	5	86	88	89	84	85	86
	4	85-83	86-85	88-86	83-79	84-82	85-83
	3	82-81	84-80	85-81	78-74	81-78	82-79
	2	80-78	79-75	80-74	73-69	77-73	78-70
Прыжок в длину с места	5	240	242	245	220	222	225
	4	239-235	241-238	244-240	219-215	221-219	224-220
	3	234-230	237-234	239-235	214-205	218-215	219-215
	2	229-225	230-220	230-225	204-200	214-210	214-210
Подтягивание в висе на перекладинах (мальчики) Отжимания от пола в	5	10	12	16	22	24	25
	4	9	10	14	21-20	23-22	24-23
	3	8	9	12	19-18	21-20	22-21
	2	7	8	10	17-16	19-17	20-19

упоре лежа (девочки)							
Челночный бег 3X10 м	5	6,8	6,7	6,6	7,5	7,4	7,3
	4	6,9-7,2	6,8-6,9	6,7-7,0	7,6-7,9	7,5-7,6	7,4-7,5
	3	7,3-7,6	7,1-7,5	7,1-7,5	8,0-8,9	7,8-7,9	7,6-7,7
	2	7,7-7,8	7,6-7,9	7,6-8,0	9,0-9,3	8,0-8,3	7,8-8,0
Непрерывн ый бег 5 мин	5	1650	1700	1750	1530	1550	1600
	4	1649-1570	1699-1600	1749-1650	1529-1440	1549-1480	1599-1580
	3	1569-1470	1599-1480	1649-1580	1439-1370	1479-1450	1579-1540
	2	1469-1360	1479-1400	1579-1500	1369-1290	1449-1400	1539-1500
Бросок набивного мяча весом 1 кг сидя из за головы	5	900	950	970	750	770	800
	4	850	900	950	720	750	780
	3	800	850	900	700	725	750
	2	780	800	850	695	700	725

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся учебных групп

Наименование технического приема	Количество бросков в серии	Оценка выполнения
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Игрок выбивает асык (кеней) с центра круга диаметром 3 м. броском с 7-ми попыток.	3 выбитых попаданий	5
	2 выбитых попаданий	4
	1 выбитых попаданий	3
Круг диаметром 3 метра. "Бес табан" с 7-ми попыток. С правой или левой стороны по выбору игрока	3 выбитых попаданий	5
	2 выбитых попаданий	4
	1 выбитых попаданий	3
Выполнение положения " Параллель" с 7-ми попыток справой или левой стороны по выбору игрока.	3 выбитых попаданий	5
	2 выбитых попаданий	4
	1 выбитых попаданий	3
Выполнения до 3-й упражнений подряд без ошибки в Бес асык	3 упражнения 3 раза	5
	3 упражнения 2 раза	4
	3 упражнения 1 раз	3
Выполнения 4- 5-го упражнения без ошибки в Бес асык	5-ое упражнение 3 раза	5
	4-5-ое упражнения 2 раза	4
	5 упражнения 1 раз	3
Выполнения 6- 7-ое упражнения без ошибки в Бес асык	7-ое упражнение 3 раза	5
	6-7 упражнения 2 раза	4
	7-ое упражнение 1 раз	3
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Игрок выбивает асык (кеней) с центра круга диаметром 3 м броском с 7-ми попыток.	3 выбитых попаданий	5
	2 выбитых попаданий	4
	1 выбитых попаданий	3
Круг диаметром 3 метра. "Бес табан" с 7-ми попыток. С правой	5 выбитых попаданий	5
	4 выбитых попаданий	4

или левой стороны по выбору игрока	3 выбитых попаданий	3
Выполнение положения "Параллель" с 7-ми попыток правой или левой стороны по выбору игрока.	3 выбитых попаданий	5
	2 выбитых попаданий	4
	1 выбитых попаданий	3
Выполнения 8-9-го упражнений без ошибок в Бес асық	9-ое упражнение 3 раза	5
	8-9-ые упражнения 2 раза	4
	9-ое упражнение 1 раз	3
Выполнения 10-11-го упражнений без ошибок в Бес асық	11-ое упражнение 3 раза	5
	10-11-ые упражнения 2 раза	4
	11-ое упражнение 1 раз	3
Выполнения 12-го упражнения и Набор очков без ошибки в Бес асық.	Набор очков 3 раза (150 очков)	5
	Набор очков 3 раза (140 очков)	4
	Набор очков 3 раза (130 очков)	3
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Круг диаметром 4 метра. "Бес табан" с 7-ми попыток. С правой или левой стороны по выбору игрока	3 выбитых попаданий	5
	2 выбитых попаданий	4
	1 выбитых попаданий	3
Игрок выбивает асық (кеней) с центра круга диаметром 4 м. броском с 7-ми попыток.	3 выбитых попаданий	5
	2 выбитых попаданий	4
	1 выбитых попаданий	3
Выполнение положения "Параллель" с 7-ми попыток с правой или левой стороны по выбору игрока.	Выбить с круга 3 раза	5
	Выбить с круга 2 раза	4
	Выбить с круга 1 раз	3
Выполнения 6-7-ое упражнений без ошибок 3 раза подряд в Бес асық	7-ое упражнение 3 раза подряд	5
	6-7-ые упражнения 2 раза подряд	4
	7-ое упражнение 1 раз	3
Выполнения 7-8-ое упражнений без ошибок в Бес асық	8-ое упражнение 3 раза	5
	7-8-ые упражнения 2 раза	4
	8-ое упражнение 1 раз	3
Выполнения с 9-10-ое упражнений без ошибок в Бес асық	10-ое упражнение 3 раза	5
	9-10-ое упражнения 2 раза	4
	10-ое упражнение 1 раз	3
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Выбивание асық (кеней) с кона с линий дистанций 4 метра 5 раз.	Выбить с круга 3 раза	5
	Выбить с круга 2 раза	4
	Выбить с круга 1 раз	3
Круг диаметром 4 метра. "Бес табан" с 5-ти попыток. С правой или левой стороны по выбору игрока	Выбить с круга 3 раза	5
	Выбить с круга 2 раза	4
	Выбить с круга 1 раз	3
Выполнение положения "Параллель" с 7-ми попыток с правой или левой стороны по выбору игрока.	Выбить с круга 3 раза	5
	Выбить с круга 2 раза	4
	Выбить с круга 1 раз	3

Выполнения 8- 9-го упражнений без ошибок в Бес асық 3 раза	9-ое упражнение 3 раза подряд	5
	8-9-ые упражнения 2 раза подряд	4
	9-ое упражнение 1 раз	3
Выполнения 10- 11-го упражнений без ошибок в Бес асық 3 раза	11-ое упражнение 3 раза подряд	5
	10-11-ые упражнения 2 раза подряд	4
	11-ое упражнение 1 раз	3
Выполнения 12-го упражнения и набора очков без ошибок в Бес асық 3 раза	Набор очков 3 раза подряд (150 очков)	5
	Набор очков 3 раза подряд (140 очков)	4
	Набор очков 3 раза подряд (130 очков)	3
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Выбивание асық (кеней) с кона с линий дистанций 5 метра 5 раз.	Выбить с круга 3 раза	5
	Выбить с круга 2 раза	4
	Выбить с круга 1 раз	3
Круг диаметром 5 метра. "Бес табан" с 5-ти попыток. С правой или левой стороны по выбору игрока	Выбить с круга 3 раза	5
	Выбить с круга 2 раза	4
	Выбить с круга 1 раз	3
Выполнение положения "Параллель" с 5-ти попыток	Выбить с круга 3 раза	5
	Выбить с круга 2 раза	4
	Выбить с круга 1 раз	3
Выполнения 9-10-го упражнений без ошибок в Бес асық 3 раза	10-ое упражнение 3 раза подряд	5
	9-10-ое упражнения 2 раза подряд	4
	10-ое упражнение 1 раз	3
Выполнения 11-12-го упражнений без ошибок в Бес асық 3 раза	12-ое упражнение 3 раза подряд	5
	11-12-ые упражнения 2 раза подряд	4
	12-ое упражнение 1 раз	3
Набора очков в Бес асық. 3 раза	Набор очков 3 раза подряд (150 очков)	5
	Набор очков 3 раза подряд (140 очков)	4
	Набор очков 3 раза подряд (130 очков)	3
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Выбивание асық (кеней) с кона с линий дистанций 5 метра 5 раз.	Выбить с круга 3 раза	5
	Выбить с круга 2 раза	4
	Выбить с круга 1 раз	3
Круг диаметром 5 метра. "Бес табан" с 5-ти попыток. С правой или левой стороны по выбору игрока	Выбить с круга 3 раза	5
	Выбить с круга 2 раза	4
	Выбить с круга 1 раз	3
Выполнение положения "Параллель" с 5-ти попыток	Выбить с круга 3 раза	5
	Выбить с круга 2 раза	4
	Выбить с круга 1 раз	3

Выполнения с 4-12-ое упражнений без ошибок в Бес асық 3 раза	4-12 упражнения 3 раза подряд	5
	4-12 упражнения 2 раза подряд	4
	4-12 упражнения 1 раз	3
Выполнения с 1-12-ое упражнений без ошибок в Бес асық 3 раза	1-12 упражнения 3 раза подряд	5
	1-12 упражнения 2 раза подряд	4
	1-12 упражнения 1 раз	3
Выполнения с 1-го упражнения и Набора очков в Бес асық 3 раза	1-1 упр. 3 раза подряд (150 очков)	5
	1-12 упр. 3 раза подряд (140 очков)	4
	1-12 упр. 3 раза подряд (130 очков)	3
Группы спортивного совершенствования (1-го, 2-го, свыше 2-х лет обучения)		
Выбивание асық (кеней) с кона с линий дистанций 5 метра 5 раз.	Выбить с круга 3 раза	5
	Выбить с круга 2 раза	4
	Выбить с круга 1 раз	3
Круг диаметром 5 метра. "Бес табан" с 5-ти попыток. С правой или левой стороны по выбору игрока	Выбить с круга 3 раза	5
	Выбить с круга 2 раза	4
	Выбить с круга 1 раз	3
Выполнение положения "Параллель" с 5-ти попыток	Выбить с круга 3 раза	5
	Выбить с круга 2 раза	4
	Выбить с круга 1 раз	3
Выполнения 8-9-го упражнений без ошибок в Бес асық	9-ое упражнение 3 раза	5
	8-9-ые упражнения 2 раза	4
	9-ое упражнение 1 раз	3
Выполнения 10-11-го упражнений без ошибок в Бес асық	11-ое упражнение 3 раза	5
	10-11-ые упражнения 2 раза	4
	11-ое упражнение 1 раз	3
Выполнения 12-го упражнения и Набор очков без ошибок в Бес асық 3 раза	Набор очков 3 раза подряд (150 очков)	5
	Набор очков 3 раза подряд (140 очков)	4
	Набор очков 3 раза подряд (130 очков)	3
Группы высшего спортивного мастерства (весь период)		
Выбить 1 асық (кеней) с центра кона круга диаметром 5 м., с линий броска с 7-ми попыток за 1 мин 30 сек.	Выбить с круга 3 раза	5
	Выбить с круга 2 раза	4
	Выбить с круга 1 раз	3
Выбить 1 асық (кеней) с центра кона круга диаметром 5 м., с линий броска 6 м с 7-ми попыток	Выбить с круга 3 раза	5
	Выбить с круга 2 раза	4
	Выбить с круга 1 раз	3
Выполнение положения "Параллель" с 5-ти попыток	Выбить с круга 3 раза	5
	Выбить с круга 2 раза	4
	Выбить с круга 1 раз	3
Выполнения с 4 - 12-ое упражнения без ошибки в Бес асық	4-12 упражнения 3 раза	5
	4-12 упражнения 2 раза	4
	4-12 упражнения 1 раза	3

Выполнения с 1 - 12-ое упражнения без ошибки в Бес асык	1-12 упражнение 3 раза	5
	1-12 упражнение 2 раза	4
	1-12 упражнение 1 раза	3
Выполнения до 12-го упражнения и Набора очков без ошибок в Бес асык.	Набор очков 3 раза подряд (150 очков)	5
	Набор очков 3 раза подряд (140 очков)	4
	Набор очков 3 раза подряд (130 очков)	3
Примечание – минимальное количество очков – 20		

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Наименование	Единица измерения	количество
1	Ковры для асык ату d=3м, 4м, 5м	комплект	6
2	Электронный табло	штук	6
3	Пьедестал для награждения	штук	1
4	Кеней асык	комплект	12
5	Хронометр (секундомер)	штук	6
6	Видеокамера	штук	6
7	Коврики для бес асык	комплект	12
8	Силовой тренажер	штук	1
9	Беговая дорожка (тренажер)	штук	1
10	Резиновый жгут	комплект	6
11	Скакалки	комплект	10
12	Гантели	комплект	12
13	Гири	комплект	2
14	Штанга	комплект	1
15	Стол со штангой	штук	1
16	Шведская стенка	штук	1
17	Флажки (желтый, красный)	штук	2
18	Стол для судьи	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	количество
1	Национальная одежда с брюками	штук	1
2	Спортивный костюм	штук	1

3	Теплы спортивные костюм	штук	1
4	Спортивная ветровка	штук	1
5	Нарукавники красного, синего цвета	штук	4
6	Футболки с короткими рукавами	штук	2
7	Футболки с длинными рукавами	штук	2
8	Жилет	штук	1
9	Национальный головной убор	штук	1
10	Бейсболка	штук	1
11	Кроссовки	пара	1
12	Спортивная сумка	пара	1
13	Полотенце	штук	1
14	Сланцы	штук	1
15	Сака для игры	пара	1

Приложение 109
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по самбо

Сноска. Приказ дополнен приложением 109 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по самбо.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы ; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	32-36	1664 - 1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд	Юноши 15-16 лет	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/		
	Юниоры 17-18 лет			
	Молодежь 19-20 лет			
	Молодежь 18-23 года			

областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Взрослые с 18 лет	этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты,	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	до 18 календ.дней	до 14 календ.дней	до 12 дней		
	УТГ – 2	до 18 календ.дней	до 14 календ.дней	до 12 дней		
	УТГ – 3	до 18 календ.дней	до 14 календ.дней	до 12 дней		
	УТГ св. 3	до 18 календ.дней	до 14 календ.дней	до 12 дней		

школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	СС – 1	до 21 календ.дня	до 18 календ.дней	до 12 дней	до 7 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администрацией организаций на текущий тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	СС – 2	до 21 календ.дня	до 18 календ.дней	до 12 дней		
	СС св. 2	до 21 календ.дня	до 18 календ.дней	до 12 дней		
	ВСМ	до 21 календ.дня	до 21 календ.дня	до 12 дней		
	Клубы/секции	до 21 календ.дня	до 21 календ.дня	до 12 дней		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	15-16 лет	до 18 календ.дней	до 18 календ.дней	до 12 дней		
	17-18 лет	до 18 календ.дней	до 18 календ.дней	до 12 дней		
	19-20 года	до 21 календ.дня	до 21 календ.дня	до 12 дней		
	18-23 года	до 21 календ.дня	до 21 календ.дня	до 12 дней		
	С 18 лет	до 21 календ.дня	до 21 календ.дня	до 12 дней		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные	15-16 лет	до 18 календ.дней	до 18 календ.дней	до 12 дней		
	17-18 лет	до 18 календ.дней	до 18 календ.дней	до 12 дней		
	19-20 года	до 21 календ.дня	до 21 календ.дня	до 12 дней		
	18-23 года	до 21 календ.дня	до 21 календ.дня	до 12 дней		

объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	С 18 лет	до 21 календ.дня	до 21 календ.дня	до 12 дней		

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	1	1	0	0
	УТГ – 1	1	2	2	2	1	2
	УТГ – 2	1	2	2	2	1	2
	УТГ – 3	2	3	2	2	2	3
	УТГ св. 3	2	3	2	2	2	3
	СС – 1	4	5	1	1	4	5
	СС – 2	4	5	1	1	4	5
	СС св. 2	4	5	1	1	4	5
	ВСМ	5	5	1	1	5	5
	Клубы секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и							

штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	СС, ВСМ	В соответствии с требованиями групп СС и ВСМ
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организации в совокупности, не должны превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины, женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями											
	10-14 лет		15-16 лет		17-18 лет		19-20 лет		18-23 лет		С 18 лет	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Спортивное самбо												
Областные турниры	22	88	18	72	16	64	14	56	14	56	14	56
Республиканские турниры	22	88	18	72	16	64	14	56	14	56	14	56
Официальные областные соревнования			18	72	16	64	14	56	14	56	14	56
Официальные республиканские соревнования			18	72	16	64	14	56	14	56	14	56
Международные соревнования			18	72	16	64	14	56	14	56	14	56
Боевое самбо												
Областные турниры							14	56	14	56	14	56
Республиканские							14	56	14	56		56

турниры											14	
Официальные областные соревнования							14	56	14	56	14	56
Официальные республиканские соревнования							14	56	14	56	14	56
Международные соревнования							14	56	14	56	14	56
Пляжное самбо												
Областные турниры			8	32	8	32	8	32	8	32	8	32
Республиканские турниры			8	32	8	32	8	32	8	32	8	32
Официальные областные соревнования			8	32	8	32	8	32	8	32	8	32
Официальные республиканские соревнования			8	32	8	32	8	32	8	32	8	32
Международные соревнования			8	32	8	32	8	32	8	32	8	32

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на

территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

Примечание: количество медалей в таблице указано с расчетом на одно соревнование.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнования	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	5	4	1		
Областные турниры	10	4	3	1	
Республикански е турниры	10	10	5	2	
Официальные областные соревнования	10	4	3	1	
Официальные республикански е соревнования	10	5	5	4	3

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки (1 года обучения)		
Общая физическая подготовка	38	Развивает базовые физические качества через бег, плавание, упражнения на гибкость и общеразвивающие тренировки.
Специальная физическая подготовка	15	Ориентирована на развитие силы, выносливости и координации, специфичных для самбо, с использованием упражнений, имитирующих элементы борьбы и ударов.
Техническая подготовка	38	Включает освоение и отработку базовых бросков, захватов, удержаний и защитных действий, удары руками и ногами, а также формирование элементарных тактических навыков.
		Тактическая подготовка: формирует умение выбирать

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	8	оптимальные действия в зависимости от ситуации на ковре, включая контратаки и защиту. Теоретическая подготовка: знакомит с историей самбо, правилами соревнований, этикой поведения на ковре и основами анатомии и физиологии, применимыми к борьбе. Психологическая подготовка: Направлена на развитие самоконтроля, уверенности в своих силах и способности справляться с волнением и стрессом в соревновательной обстановке.
Участие в спортивных соревнованиях	-	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	Тестирование физической подготовленности для мониторинга состояния здоровья и эффективности тренировочного процесса.
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100 %	
Группа начальной подготовки (свыше 1 года обучения)		
Общая физическая подготовка	37	Развивает базовые физические качества через бег, плавание, упражнения на гибкость и общеразвивающие тренировки.
Специальная физическая подготовка	15	Ориентирована на развитие силы, выносливости и координации, специфичных для самбо, с использованием упражнений, имитирующих элементы борьбы и ударов.
Техническая подготовка	37	Включает освоение и отработку базовых бросков, захватов, удержаний и защитных действий, удары руками и ногами, а также формирование элементарных тактических навыков.
		Тактическая подготовка: формирует умение выбирать оптимальные действия в зависимости от ситуации на ковре, включая контратаки и защиту. Теоретическая подготовка: знакомит с историей самбо, правилами соревнований, этикой

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	8	поведения на ковре и основами анатомии и физиологии, применимыми к борьбе. Психологическая подготовка: Направлена на развитие самоконтроля, уверенности в своих силах и способности справляться с волнением и стрессом в соревновательной обстановке.
Участие в спортивных соревнованиях	1	Участие в тренировочных соревнованиях для повышения уровня мастерства и оценки достигнутых результатов.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	Тестирование физической подготовленности для мониторинга состояния здоровья и эффективности тренировочного процесса.
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (1 год обучения)		
Общая физическая подготовка	25	Направлена на развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости через бег, плавание, упражнения на гибкость и общеразвивающие тренировки.
Специальная физическая подготовка	23	Ориентирована на развитие физических качеств, специфичных для самбо, с использованием упражнений, имитирующих элементы борьбы, таких как захваты, броски и удержания. Элементы боя, таких как удары руками и ногами и применение удушающих приемов.
Техническая подготовка	33	Включает освоение и отработку базовых бросков, захватов, удержаний и защитных действий, а также формирование элементарных тактических навыков.
		Тактическая подготовка: формирует умение выбирать оптимальные действия в зависимости от ситуации на ковре, включая контратаки и защиту. Теоретическая подготовка: знакомит с историей самбо,

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	13	правилами соревнований, этикой поведения на ковре и основами анатомии и физиологии, применимыми к борьбе. Психологическая подготовка: Направлена на развитие самоконтроля, уверенности в своих силах и способности справляться с волнением и стрессом в соревновательной обстановке.
Участие в спортивных соревнованиях	3	Планомерное участие в официальных и тренировочных соревнованиях для повышения уровня мастерства и оценки достигнутых результатов.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	Проведение регулярных медицинских осмотров, а также тестирование физической подготовленности для мониторинга состояния здоровья и эффективности тренировочного процесса.
Инструкторская и судейская практика	1	Ознакомление с организацией тренировочного процесса, участием в соревнованиях в качестве помощника тренера или судьи, а также анализом выступлений.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (2 год обучения)		
Общая физическая подготовка	25	Развивает основные физические качества через бег, плавание, упражнения на гибкость и общеразвивающие тренировки.
Специальная физическая подготовка	23	Ориентирована на развитие физических качеств, специфичных для самбо, с использованием упражнений, имитирующих элементы борьбы, таких как захваты, броски и удержания. Элементы боя, таких как удары руками и ногами и применение удушающих приемов.
Техническая подготовка	33	Включает освоение и отработку базовых бросков, захватов, удержаний и защитных действий, а также формирование элементарных тактических навыков.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	13	Тактическая подготовка: формирует умение выбирать оптимальные действия в зависимости от ситуации на ковре, включая контратаки и защиту. Теоретическая подготовка: знакомит с историей самбо, правилами соревнований, этикой поведения на ковре и основами анатомии и физиологии, применимыми к борьбе. Психологическая подготовка: Направлена на развитие самоконтроля, уверенности в своих силах и способности справляться с волнением и стрессом в соревновательной обстановке.
Участие в спортивных соревнованиях	3	Планомерное участие в официальных и тренировочных соревнованиях для повышения уровня мастерства и оценки достигнутых результатов.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	Проведение регулярных медицинских осмотров, а также тестирование физической подготовленности для мониторинга состояния здоровья и эффективности тренировочного процесса.
Инструкторская и судейская практика	1	Ознакомление с организацией тренировочного процесса, участием в соревнованиях в качестве помощника тренера или судьи, а также анализом выступлений.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (3 год обучения)		
Общая физическая подготовка	22	Развивает основные физические качества через бег, плавание, упражнения на гибкость и общеразвивающие тренировки.
Специальная физическая подготовка	23	Ориентирована на развитие физических качеств, специфичных для самбо, с использованием упражнений, имитирующих элементы борьбы, таких как захваты, броски и удержания. Элементы боя, таких как удары руками и ногами и применение удушающих приемов.

Техническая подготовка	30	Включает освоение и отработку базовых бросков, захватов, удержаний, удары руками и ногами и применение удушающих приемов и защитных действий, а также формирование элементарных тактических навыков.
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	16	Тактическая подготовка: формирует умение выбирать оптимальные действия в зависимости от ситуации на ковре, включая контратаки и защиту. Теоретическая подготовка: знакомит с историей самбо, правилами соревнований, этикой поведения на ковре и основами анатомии и физиологии, применимыми к борьбе. Психологическая подготовка: Направлена на развитие самоконтроля, уверенности в своих силах и способности справляться с волнением и стрессом в соревновательной обстановке.
Участие в спортивных соревнованиях	4	Регулярное участие в официальных и тренировочных соревнованиях для повышения уровня мастерства и оценки достигнутых результатов.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	Проведение регулярных медицинских осмотров, углубленных обследований, восстановительных процедур (массаж, гидротерапия, витаминные комплексы), а также тестирование физической подготовленности для мониторинга состояния здоровья и эффективности тренировочного процесса.
Инструкторская и судейская практика	1	Ознакомление с организацией тренировочного процесса, участием в соревнованиях в качестве помощника тренера или судьи, а также анализом выступлений.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (свыше 3х лет)		
		Формирование и развитие базовых физических качеств (сила,

Общая физическая подготовка	20	выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в самбо.
Техническая подготовка	27	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	18	Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Участие в спортивных соревнованиях	4	Регулярное участие в официальных и тренировочных соревнованиях для повышения уровня мастерства и оценки достигнутых результатов.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	Проведение регулярных медицинских осмотров, углубленных обследований, восстановительных процедур (массаж, гидротерапия, витаминные комплексы), а также тестирование физической подготовленности для мониторинга состояния здоровья и эффективности тренировочного процесса.
Инструкторская и судейская практика	2	Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и

		повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (1 год обучения)		
Общая физическая подготовка	13	Фокус на углубленном развитии силы, выносливости, быстроты, гибкости и координации через интенсивные тренировки, включая бег, плавание, гимнастические и силовые упражнения.
Специальная физическая подготовка	25	Направлена на совершенствование физических качеств, специфичных для спортивного и боевого самбо, с использованием упражнений, имитирующих элементы борьбы и боя, таких как захваты, броски, удержания, удары руками и ногами и применение удушающих приемов.
Техническая подготовка	25	Освоение и отработка сложных бросков, захватов, удержаний и защитных действий, а также формирование элементарных тактических навыков.
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	25	Тактическая подготовка: формирует умение выбирать оптимальные действия в зависимости от ситуации на ковре, включая контратаки и защиту. Теоретическая подготовка: знакомит с историей самбо, правилами соревнований, этикой поведения на ковре и основами анатомии и физиологии, применимыми к борьбе. Психологическая подготовка: Направлена на развитие самоконтроля, уверенности в своих силах и способности справляться с волнением и стрессом в соревновательной обстановке.
Участие в спортивных соревнованиях	5	Активное участие в официальных и тренировочных соревнованиях для повышения уровня мастерства и оценки достигнутых результатов.
		Проведение регулярных медицинских осмотров, углубленных обследований, восстановительных процедур (

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	массаж, гидротерапия, витаминные комплексы), а также тестирование физической подготовленности для мониторинга состояния здоровья и эффективности тренировочного процесса.
Инструкторская и судейская практика	2	Ознакомление с организацией тренировочного процесса, участием в соревнованиях в качестве помощника тренера или судьи, а также анализом выступлений.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (2 год обучения)		
Общая физическая подготовка	13	Фокус на углубленном развитии силы, выносливости, быстроты, гибкости и координации через интенсивные тренировки, включая бег, плавание, гимнастические и силовые упражнения.
Специальная физическая подготовка	25	Направлена на совершенствование физических качеств, специфичных для спортивного и боевого самбо, с использованием упражнений, имитирующих элементы борьбы и боя, таких как захваты, броски, удержания, удары руками и ногами и применение удушающих приемов.
Техническая подготовка	25	Освоение и отработка сложных бросков, захватов, удержаний и защитных действий, а также формирование элементарных тактических навыков.
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	25	Тактическая подготовка: формирует умение выбирать оптимальные действия в зависимости от ситуации на ковре, включая контратаки и защиту. Теоретическая подготовка: знакомит с историей самбо, правилами соревнований, этикой поведения на ковре и основами анатомии и физиологии, применимыми к борьбе. Психологическая подготовка: Направлена на развитие самоконтроля, уверенности в своих силах и способности

		справляться с волнением и стрессом в соревновательной обстановке.
Участие в спортивных соревнованиях	5	Активное участие в официальных и тренировочных соревнованиях для повышения уровня мастерства и оценки достигнутых результатов.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	Проведение регулярных медицинских осмотров, углубленных обследований, восстановительных процедур (массаж, гидротерапия, витаминные комплексы), а также тестирование физической подготовленности для мониторинга состояния здоровья и эффективности тренировочного процесса.
Инструкторская и судейская практика	2	Ознакомление с организацией тренировочного процесса, участием в соревнованиях в качестве помощника тренера или судьи, а также анализом выступлений.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (свыше 2х лет)		
Общая физическая подготовка	10	Фокус на углубленном развитии силы, выносливости, быстроты, гибкости и координации через интенсивные тренировки, включая бег, плавание, гимнастические и силовые упражнения.
Специальная физическая подготовка	25	Направлена на совершенствование физических качеств, специфичных для самбо, с использованием упражнений, имитирующих элементы борьбы, таких как захваты, броски и удержания. Для боевого самбо, элементы боя, таких как удары руками и ногами и применение удушающих приемов.
Техническая подготовка	23	Освоение и отработка сложных бросков, захватов, удержаний и защитных действий, а также формирование элементарных тактических навыков.
		Тактическая подготовка: формирует умение выбирать оптимальные действия в

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	28	зависимости от ситуации на ковре, включая контратаки и защиту. Теоретическая подготовка: знакомит с историей самбо, правилами соревнований, этикой поведения на ковре и основами анатомии и физиологии, применимыми к борьбе. Психологическая подготовка: Направлена на развитие самоконтроля, уверенности в своих силах и способности справляться с волнением и стрессом в соревновательной обстановке.
Участие в спортивных соревнованиях	6	Активное участие в официальных и тренировочных соревнованиях для повышения уровня мастерства и оценки достигнутых результатов .
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	Проведение регулярных медицинских осмотров, углубленных обследований, восстановительных процедур (массаж, гидротерапия, витаминные комплексы), а также тестирование физической подготовленности для мониторинга состояния здоровья и эффективности тренировочного процесса.
Инструкторская и судейская практика	2	Ознакомление с организацией тренировочного процесса, участием в соревнованиях в качестве помощника тренера или судьи, а также анализом выступлений.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Общая физическая подготовка	10	Интенсивные тренировки, направленные на развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и координации, включая бег, плавание, гимнастические и силовые упражнения, с акцентом на достижение высоких результатов и улучшение функциональных возможностей организма.
		Упражнения, имитирующие элементы борьбы, такие как захваты, броски и удержания,

Специальная физическая подготовка	26	направленные на совершенствование физических качеств, специфичных для самбо, с целью повышения эффективности выполнения технических действий в условиях соревнований. Для боевого самбо, элементы боя, таких как удары руками и ногами и применение удушающих приемов.
Техническая подготовка	20	Освоение и отработка сложных бросков, захватов, удержаний и защитных действий, а также формирование элементарных тактических навыков, с акцентом на совершенствование техники выполнения и адаптацию к различным стилям борьбы.
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	30	Тактическая подготовка: Развитие умения выбирать оптимальные действия в зависимости от ситуации на ковре, включая контратаки и защиту, с целью повышения эффективности борьбы. Теоретическая подготовка: Изучение истории самбо, правил соревнований, этики поведения на ковре и основ анатомии и физиологии, применимых к борьбе, для углубления понимания теоретических основ спорта. Психологическая подготовка: Развитие самоконтроля, уверенности в своих силах и способности справляться с волнением и стрессом в соревновательной обстановке, с целью повышения устойчивости к психологическим нагрузкам.
Участие в спортивных соревнованиях	6	Активное участие в официальных и тренировочных соревнованиях для повышения уровня мастерства и оценки достигнутых результатов.
Медицинские, медико-биологические,	6	Проведение регулярных медицинских осмотров, углубленных обследований, восстановительных процедур (массаж, гидротерапия, витаминные комплексы), а также тестирование физической

восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		подготовленности для мониторинга состояния здоровья и эффективности тренировочного процесса.
Инструкторская и судейская практика	2	Ознакомление с организацией тренировочного процесса, участием в соревнованиях в качестве помощника тренера или судьи, а также анализом выступлений, с целью формирования навыков преподавания и судейства.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	сек.	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2	Бег на 1000 м	мин. сек.	не более		не более	
			6,10	6,30	-	-
1.3	Бег на 1500 м	мин. сек.	не более		не более	
			-	-	8,20	8,55
1.4	Челночный бег 3x10 м	сек.	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
	Подтягивание из виса на		не менее		не менее	

1.8	высокой перекладине	количество раз	2	-	3	-
1.9	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	7	-	9

Для учебно-тренировочных групп

№	Упражнения	Единица измерения	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	сек.	не более	
			10,4	10,9
1.2	Бег на 1500 м	мин. сек.	не более	
			8,05	8,29
1.3	Челночный бег 3x10 м	сек.	не более	
			8,7	9,1
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			160	145
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+5	+6
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.8	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Забегание на "борцовском мосту" (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	сек.	не более	
			19,0	25,0
2.2	10 переворотов из упора головой в ковер на "борцовский мост" и обратно	сек.	не более	
			25,0	28,0
	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой,		не более	
				26,0

2.3	подхватом, через спину)	сек.	21,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)		Спортивные разряды – "1 юношеский разряд", "2 юношеский разряд", "3 юношеский разряд"	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет)		Спортивные разряды – "1 юношеский разряд", "2 разряд", "3 разряд"	

Для групп спортивного совершенствования

№	Упражнения	Единица Измерения	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	сек.	Не более	
			8,2	9,6
1.2	Бег на 2000 м	мин. сек.	Не более	
			8,10	10,00
1.3	Челночный бег 3x10 м	сек.	Не более	
			7,2	8,0
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	Не менее	
			215	180
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	Не менее	
			+11	+15
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			36	15
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			12	-
1.8	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	Не менее	
			-	18
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	Не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Забегание на "на борцовском мосту" (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	сек.	Не более	
			15,0	18,3

2.2	10 переворотов из упора головой в ковер На "борцовский мост" и обратно	сек.	Не более	
			18,0	20,0
2.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	сек.	Не более	
			14,5	17,0
2.4	10 бросков партнера через грудь	сек.	Не более	
			17,0	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта Республики Казахстан"			

Для групп высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица Измерения	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	сек.	Не более	
			13,4	16,0
1.2	Бег на 2000 м	мин. сек.	Не более	
			-	9,50
1.3	Бег на 3000 м	мин. сек.	Не более	
			12,40	-
1.4	Челночный бег 3x10 м	сек.	Не более	
			6,9	7,9
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	Не менее	
			230	185
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	Не менее	
			+13	+16
1.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			42	16
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			14	-
1.9	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	Не менее	
			-	19
1.10	Поднимание туловища из	количество раз	Не менее	

	положения лежа на спине (за 1 минуту)		50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Забегание на "на борцовском мосту" (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	сек.	Не более	
			15,0	18,3
2.2	10 переворотов из упора головой в ковер На "борцовский мост" и обратно	сек.	Не более	
			18,0	20,0
2.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	сек.	Не более	
			14,5	17,0
2.4	10 бросков партнера через грудь	сек.	Не более	
			17,0	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание "мастер спорта Республики Казахстан"			

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных, не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделия
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	5
7.	Канат для лазания	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковер для самбо (11х11 м)	комплект	1

10.	Кольца гимнастические	пар	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мешок боксерский	штук	1
16.	Мяч баскетбольный	штук	2
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч для регби	штук	2
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
20.	Мяч футбольный	штук	2
21.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
22.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
23.	Резиновый амортизатор	штук	10
24.	Секундомер электронный	штук	3
25.	Скакалка гимнастическая	штук	20
26.	Скамейка гимнастическая	штук	4
27.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
28.	Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук)	комплект	1
29.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
30.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
31.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
32.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование								
		Единиц а	Расчет ная	Этапы спортивной подготовки				Тренеров, тренеров-преподавателей
				Начальной подготовки	Учебно-тренировочный	Спортивного совершенствования	Высшего спортивного мастерства	

№	Наименование	измерения	единица	количество	срок эксплуатации (лес)	количество	срок эксплуатации (лес)	количество	срок эксплуатации (лес)	количество	срок эксплуатации (лес)	количество	срок эксплуатации (лес)
1.	Ботинки для самбо	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	0,5	2	1
2.	Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	0,5	2	1
3.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	0,20	4	0,25	2	1
4.	Шорты для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	3	0,5	2	1
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	0,5	1	1
6.	Шлем для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	1	1
7.	Перчатки для самбо (красные)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	0,5	1	1

	ого и синего цвета)		ющего ся										
8.	Костю м спорт ивный (парад ный)	штук	н а обуча ющего ся	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Костю м спорт ивный (трени ровоч ный)	штук	н а обуча ющего ся	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
10.	Накла дки на голен и для самбо (красн ого и синего цвета)	компл ект	н а обуча ющего ся	-	-	1	1	1	1	2	0,5	1	1

Приложение 110
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по бодибилдингу

Сноска. Приказ дополнен приложением 110 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по бодибилдингу.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	32/36	1664/1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку	СС – 1			
	СС – 2			

национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	СС св. 2	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов
	ВСМ	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляетс я	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн		

учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ – 2	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн	до 7 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администрацией организаций на текущий тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	УТГ – 3	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн		
	УТГ св. 3	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн		
	СС – 1	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн		
	СС – 2	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн		
	СС св. 2	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн		
	ВСМ	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн		
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации				
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	СС – 1	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн		
	СС – 2	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн		
	СС св. 2	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн		
	ВСМ	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным						

видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта						
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	2	4	2	2	2	8
	УТГ – 2	2	4	2	2	2	8
	УТГ – 3	4	4	2	2	4	8
	УТГ св. 3	4	4	2	2	4	8
	СС – 1	6	6	4	4	10	8
	СС – 2	6	6	4	4	10	8
	СС св. 2	8	8	4	4	12	10
	ВСМ	10	6	4	4	16	12
	Клубы секции /	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					

Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организаци и , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)		
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован ия по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины и женщины командные (парные(микс: мужчина и женщина), смешанные командные (2 мужчины и 2 женщины) соревнования)

Виды соревнований	Детский возраст, дев/мал (9-12лет)		Юношеский возраст, девушки/юноши (13-18 лет)		Юниорский возраст, юниорки/юниоры (19-23 лет)		Молодежный возраст, жен/муж (24-26 лет)		Взрослый возраст, жен/муж (с 27 лет)	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	3	9	6	18	12	36	15	45	18	54
Республиканские турниры	3	9	8	24	15	45	18	54	30	90
Официальные областные соревнования	3	9	8	24	15	45	18	54	20	60
Официальные республиканские соревнования	5	15	10	30	18	54	20	60	40	120
Международные соревнования	10	30	15	45	25	75	25	75	50	150

ПРИМЕЧАНИЕ: Разыгрываемые комплекты и количество медалей на Официальных соревнованиях должно соответствовать комплектам и количеству

медалей разыгрываемых на чемпионатах мира по возрастам (по виду спорта, дисциплинам).

Официальные соревнования – Чемпионат области, Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В И Д Ы СОРЕВНОВАНИЙ	КОЛИЧЕСТВО СУДЕЙ				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	8	1	-	-	-
Областные турниры	8	3	2	-	-
Республиканские турниры	5	5	5	1	-
Официальные областные соревнования	8	3	3	-	-
Официальные республиканские соревнования	4	4	8	3	1

Официальные областные соревнования – Чемпионат области, областные спартакиады и молодежные игры

Официальные республиканские соревнования – Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:	45	Подтягивания, прыжки в длину, подъемы ног из положения лежа на спине, планка на прямых руках, отжимания от пола. Разносторонняя физическая подготовленность обучающихся.
ОФП	30	
СФП	15	
Техническая	25	Работа над техникой, освоение базовых элементов техники упражнений. Выполнение упражнений, направленных на мышцы туловища, ног, рук, контроль движения, дыхание, положение корпуса

Тактическая	20	Работа над способами тактической подготовки
Теоретическая	4	Беседы, лекции. Общий режим занятий, рекомендации по организации питания и отдыха. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
Психологическая	-	
Инструкторская и судейская Практика	1	Изучение правил соревнований. Ведение протоколов.
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	40	Подтягивания, прыжки в длину, подъемы ног из положения лежа на спине, подъемы туловища из положения лежа на спине, планка на прямых руках, отжимания от пола. Разносторонняя физическая подготовленность обучающихся.
ОФП	28	
СФП	12	
Техническая	45	Работа над техникой, освоение элементов техники упражнений. Выполнение упражнений, направленных на мышечные группы: ног, рук, туловища. Контроль движения, дыхание, положение корпуса
Тактическая	5	Работа над способами тактической подготовки
Теоретическая	5	Беседы, лекции. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте.
Психологическая	3	Повышение мотивации, интереса к тренировкам.
Инструкторская и судейская Практика	2	Лекции по правилам, работа судей на соревнованиях -
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	35	Подтягивания, прыжки в длину, подъемы ног из положения лежа на спине, подъемы туловища из положения лежа на спине, планка на прямых руках, отжимания от пола. Разносторонняя физическая подготовленность обучающихся.
ОФП	24	
	11	

СФП		Развитие гибкости, ловкости, двигательнo–координационных способностей.
Техническая	45	Работа над техникой, освоение элементов техники базовых и изолирующих упражнений. Выполнение упражнений, направленных на мышечные группы: ног, рук, туловища. Контроль движения, дыхание, положение корпуса
Тактическая	10	Подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Теоретическая	5	Беседы, лекции. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте.
Психологическая	4	Массаж, бассейн, сауна, активный отдых. Основы психологической подготовки
Инструкторская и судейская Практика	1	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
ОФП	22	Совершенствование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость)
СФП	12	
Техническая	43	Работа над техникой, освоение элементов техники базовых и изолирующих упражнений. Принципы повышения интенсивности тренировочного процесса. Выполнение упражнений, направленных на мышечные группы: ног, рук, туловища. Контроль движения, дыхание.
Тактическая	12	Подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам. Восстановительный процесс.
Теоретическая	5	Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований.

Психологическая	5	Массаж, бассейн, сауна, активный отдых. Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач
Инструкторская и судейская Практика	1	Участие в судействе городских соревнований в роли судьи.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
ОФП	20	Совершенствование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость)
СФП	10	
Техническая	43	Работа над техникой, совершенствование элементов техники базовых и изолирующих упражнений. Использование принципов повышения интенсивности тренировочного процесса. Выполнение упражнений, направленных на мышечные группы: ног, грудные, спины плечевого пояса. Контроль движения, дыхание
Тактическая	15	Построение тренировочных программ, микро- и макро-циклов
Теоретическая	5	Беседы, лекции. Основные тенденции развития Бодибилдинга в Казахстане и мире. Введение в самоанализ. Работа с тренировочным дневником. Командная этика.
Психологическая	5	Массаж, бассейн, сауна, активный отдых. Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач. Управление эмоциями, развитие лидерских качеств.
Инструкторская и судейская Практика	2	Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи. Разметка полей.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
ОФП	13	Совершенствование и развитие базовых физических качеств (сила

СФП	11	, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость) Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие
Техническая	45	Работа над техникой, совершенствование элементов техники базовых и изолирующих упражнений. Использование принципов повышения интенсивности тренировочного процесса. Выполнение упражнений, направленных на мышечные группы: ног, грудных, спины плечевого пояса. Контроль движения, дыхание
Тактическая	20	Создание целостного представления о подготовки к соревнованиям (условиях, режим, с р о к и , эмоционально-психологическая атмосфера)
Теоретическая	6	Беседы, лекции. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
Психологическая	2	Массаж, бассейн, сауна, активный отдых. Закрепление установки на спортивную деятельность. Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту, управлением вниманием, преодоление давления .
Инструкторская и судейская Практика	3	Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи, старшего судьи.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	Совершенствование и развитие базовых физических качеств (сила
ОФП	12	

СФП	12	, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость) Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие
Техническая	42	Работа над техникой, совершенствование элементов техники базовых и изолирующих упражнений. Использование принципов повышения интенсивности тренировочного процесса. Выполнение упражнений, направленных на мышечные группы: ног, грудных, спины плечевого пояса. Контроль движения.
Тактическая	20	Создание и использование целостного представления о подготовки к соревнованиям (условиях, режим, сроки, эмоционально-психологическая атмосфера)
Теоретическая	6	Беседы, лекции. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
Психологическая	5	Массаж, бассейн, сауна, активный отдых. Закрепление установки на спортивную деятельность. Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Инструкторская и судейская Практика	3	Освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности. Изучения правил и критерий оценок.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	Работа над техникой, совершенствование элементов техники базовых и изолирующих упражнений. Использование принципов повышения интенсивности тренировочного процесса. Выполнение
ОФП	10	

СФП	14	упражнений, направленных на мышечные группы: ног, грудных, спины плечевого пояса. Контроль движения. Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
Техническая	38	Использование принципов повышения интенсивности тренировочного процесса. Выполнение упражнений, направленных на мышечные группы: ног, грудных, спины плечевого пояса. Контроль движения.
Тактическая	25	Создание и использование целостного представления о подготовки к соревнованиям (условиях, режим, режим питания и подсчета КЖБУ, сроки, эмоционально-психологическая атмосфера)
Теоретическая	6	Планирование и контроль спортивной подготовки. Умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализа тренировочных и соревновательных нагрузок.
Психологическая	4	Массаж, бассейн, сауна, активный отдых. Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий
Инструкторская и судейская Практика	3	Участие в судействе городских соревнований в качестве секретаря, главного судьи. Изучения правил и критерий оценок.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	22	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, гибкости и выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	9	
СФП	13	

Техническая	32	Повышение уровня технического выполнения упражнений, тренировочных программ и циклов (условия, режим дня, режим питания и подсчета КЖБУ, с р о к и , эмоционально-психологическая атмосфера)
Тактическая	32	Стратегическое и тактическое планирования развитие соревновательной формы.
Теоретическая	6	Планирование и контроль спортивной подготовки в межсезонье и в период предсоревновательной подготовки .
Психологическая	5	Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов. Массаж, бассейн, сауна, активный отдых
Инструкторская и судейская Практика	3	Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, главного секретаря. Изучения правил и критерий оценок.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	20	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки, как базы пикового физического состояния.
ОФП	8	
СФП	12	
Техническая	32	Повышение уровня технического выполнения упражнений, тренировочных программ и циклов (условия, режим дня, режим питания и подсчета КЖБУ, с р о к и , эмоционально-психологическая атмосфера).Тренировки на позинг .
Тактическая	34	Стратегическое и тактическое планирования развитие соревновательной формы. Тактика поведения спортсмена на сцене.

Теоретическая	6	Планирование и контроль спортивной подготовки в межсезонье и в период предсоревновательной подготовки
Психологическая	5	Массаж, бассейн, сауна, активный отдых. Формирование устойчивости к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокой соревновательной мотивации, серьезности и ответственности, способность к самоанализу
Инструкторская и судейская Практика	3	Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами. Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и приемов. Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство командных, личных первенств и матчей.
Всего	100	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	сек.	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			9	7	11	9
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	28

1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7

Для группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№	Упражнения	Единица измерения	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7

Для групп спортивного совершенствования

№	Упражнения	Единица измерения	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	сек	не менее	
			5,7	5,9
1.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8

Для групп высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица измерения	Юноши Юниоры Мужчины	Девушки Юниорки Женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	сек	не менее	
			5,5	5,8
1.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	33

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных, не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование													
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
				количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
	Подраздел 8. Бодибилдинг												
1	Штангетки	пара (2 штуки)	человек	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
2	Пояс штангистский	штука	человек	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
3	Бинт эластичный	штука	человек	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-
4	Лямки	пара (2 штуки)	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
5	Бинт кистевой	пара (2 штуки)	человек	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
6	Бинт для колена	пара (2 штуки)	человек	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
7	Шлем для качан	штука		1	2	1	2	1	2	1	2	-	-

2	Секундомер	штука	группа	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
3	Скакалка	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Свисток	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
5	Эспандер	штука	учебная группа	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
6	Гантели	пара (2 штуки)	человек	1	<*>	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
7	Штанга	штука	учебная группа	1	<*>	1	<*>	1	<*>	1	<*>	-	-
8	Скамья стойкой для штанги	штука	учебная группа	1	5	1	5	1	5	1	5	-	-
9	Весы электронные	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<*>
10	Электронное табло	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	2	<*>
11	Флажки для судей (красного, синего цветов)	штука	человек	-	-	-	-	-	-	-	-	10	2
12	Видеокамера	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<*>

Приложение 111
к приказу Министра

Национальный стандарт спортивной подготовки по брейкингу

Сноска. Приказ дополнен приложением 111 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по брейкингу

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	32-36	1664-1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Дети / от 4 до 10 лет включительно	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/ этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	Юноши / 11-13 лет включительно			
	Юниоры / 14-15 лет включительно			
	Молодежь / 16-18 лет включительно			
	Взрослые / 19 лет и старше			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладн ым видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры,	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

осуществляющие развитие физической культуры и спорта	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет ся учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администрацией организаций на текущий тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	УТГ – 2	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ – 3	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ св. 3	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
	СС – 1	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
	СС – 2	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
	СС св. 2	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
	ВСМ	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
	Клубы/секции	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
	Клубы/секции	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей,	Дети / от 4 до 10 лет включительно	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней	до 5 дней, но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	Определяется администрацией организаций на текущий тренировочный год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	Юноши / 11-13 лет включительно	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
	Юниоры / 11-13 лет включительно	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
	Молодежь / 16-18 лет включительно	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		

городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Взрослые / 19 лет и старше	д о 21 календ.дн	д о 18 календ.дн	до 14 дней		
Спортивные федерации, организации, организующи е соревнования п о военно-прикл адным и служебно-при кладным видам спорта, ведомственны е спортивные общества и общественны е объединения, центры физической культуры, осуществляю щие развитие физической культуры и спорта						

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	1	1	0	0

которых осуществля е т с я учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ – 1	0	4	2	0	0	2
	УТГ – 2	0	4	2	0	0	3
	УТГ – 3	1	4	1	0	0	4
	УТГ св. 3	1	4	1	0	1	4
	СС – 1	3	5	1	0	3	5
	СС – 2	4	5	1	0	4	5
	СС св. 2	4	5	1	0	4	5
	ВСМ	5	5	1	0	5	5
	Клубы секции /	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)							

Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован и я по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности, не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины и женщины (соло, дуэт, маленькая команда, большая команда, мега команда)

[illegible]

е турниры	2	8	2	8	4	24	6	56	8	128
Официа льные областн ы е соревно вания	2	8	2	8	4	24	6	56	8	128
Официа льные республ икански е соревно вания	2	8	2	8	4	24	6	56	8	128
Междун ародные соревно вания	2	8	2	8	4	24	6	56	8	128

ПРИМЕЧАНИЕ: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	10	5	-	-	-
Областные турниры	10	5	-	-	-
Республикански е турниры	5	4	3	3	-
Официальные областные соревнования	5	4	3	3	-
Официальные республикански е соревнования	15	10	5	5	5

Официальные областные соревнования – Чемпионат области, областные спартакиады и молодежные игры

Официальные республиканские соревнования – Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Физическая (всего). Из них:	45	Всестороннее физическое развитие с помощью игр, эстафет, других видов спорта. Приоритет - ловкость, координация, скорость, общеразвивающие упражнения, хореографические и гимнастические упражнения.
ОФП	33	
СФП	12	
Техническая	40	Основой технической подготовки занимающихся является прохождение спортивной подготовки по Латиноамериканской программе бальных танцев "Н-2" класса: ча-ча-ча; европейской программы бальных танцев "Н-2" класса: медленный вальс.
Тактическая	10	Базовые фигуры, музыкальность и техника исполнения.
Теоретическая	5	Физическая культура и спорт в Казахстане. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Теоретические основы выполнения технических элементов.
Психологическая	-	-
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	40	Развитие гибкости, ловкости, двигательнo-координационных способностей. Подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения . Прыжки на скакалках, на координационной лестнице. Добавление различных видов растяжки для дальнейшего развития эластичности тела.
ОФП	28	
СФП	12	
		Основой технической подготовки занимающихся является прохождение спортивной

Техническая	45	подготовки по Латиноамериканской программе бальных танцев "Н-2" класса: ча-ча-ча; европейской программы бальных танцев "Н" класса: медленный вальс.
Тактическая	10	Базовые фигуры, музыкальность и техника исполнения.
Теоретическая	4	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в спорте. Воспитание нравственных качеств спортсмена. Техника игры и техническая подготовка.
Психологическая	1	Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, нормирование установки на тренировочную деятельность.
Инструкторская и судейская Практика	-	-
Всего	100 %	-
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	35	Общеразвивающая программа, совершенствование развития ловкости и координации. Более интенсивные тренировки, для наработки выносливости. Работа у станка, помогает дополнительно развить баланс, устойчивость и более правильную и красивую постановку корпуса.
ОФП	24	
СФП	11	
Техническая	45	Основой технической подготовки занимающихся является прохождение спортивной подготовки по Латиноамериканской программе бальных танцев "Н-4" класса: самба, ча-ча-ча; европейской программы бальных танцев "Н-4" класса: медленный вальс, квикстеп.
Тактическая	11	Базовые фигуры, музыкальность и техника исполнения.
Теоретическая	5	Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание. Основы выполнения технических элементов. Правила соревнований.

Психологическая	3	Развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач.
Инструкторская и судейская Практика	1	Овладение терминологией фигур по танцевальному споту и применение ее на занятиях.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	34	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей спортсменов по повышению функциональных возможностей их организма. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости.
ОФП	22	
СФП	12	
Техническая	43	Совершенствование технических элементов, прохождение спортивной подготовки по Латиноамериканской программе бальных танцев "Е" класса: самба, ча-ча-ча, джайв; европейской программы бальных танцев "Е" класса: медленный вальс, венский вальс, квикстеп.
Тактическая	12	Основные фигуры "Е" класса, музыкальность и техника исполнения.
Теоретическая	5	Основные тенденции развития танцевального спорта в Казахстане и мире. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки. Роль физической и специальной подготовки спортсмена.
Психологическая	5	Обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях
Инструкторская и судейская Практика		
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	30	

ОФП	20	Преимущественное развитие быстроты и реакции. Игры на развитие скорости. Тренировка силы, с использованием веса тела.
СФП	10	Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.
Техническая	43	Совершенствование технических элементов, прохождение спортивной подготовки по Латиноамериканской программе бальных танцев "Д" класса: самба, ча-ча-ча, румба, джайв; европейской программы бальных танцев "Д" класса: медленный вальс, танго, венский вальс, квикстеп.
Тактическая	15	Основные фигуры "Д" класса, музыкальность и техника исполнения.
Теоретическая	6	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки.
Психологическая	5	Закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
Инструкторская и судейская Практика	1	Определение и исправление ошибок в выполнении техники у товарища по группе.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	30	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости. Увеличение роли специальной физической подготовки.
ОФП	19	
СФП	11	
Техническая	41	Повторение материала предыдущего этапа подготовки, прохождение спортивной подготовки по Латиноамериканской программе бальных танцев "С" класса: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв;

		европейской программы бальных танцев "С" класса: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп.
Тактическая	17	Основные фигуры "С" класса, музыкальность и техника исполнения.
Теоретическая	6	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Основные фигуры "С" класса, музыкальность и техника исполнения.
Психологическая	5	Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.
Инструкторская и судейская Практика		
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости и быстрой силы. Применение легких утяжелений. Увеличение роли специальной физической подготовки.
ОФП	12	
СФП	12	
Техническая	42	Прохождение спортивной подготовки по Латиноамериканской программе бальных танцев "В" класса: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв; европейской программы бальных танцев "В" класса: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп.
Тактическая	22	Основные фигуры открытого класса, музыкальность и техника исполнения.
		Планирование и контроль спортивной подготовки. Общая и

Теоретическая	6	специальная психологическая подготовка.
Психологическая	5	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно составлять план тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Проведение анализа тренировочных и соревновательных нагрузок.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	24	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и игровой выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	10	
СФП	14	
Техническая	38	Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений, прохождение спортивной подготовки по Латиноамериканской программе бальных танцев открытого класса: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв; европейской программы бальных танцев открытого класса: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп.
Тактическая	26	
Теоретическая	6	.
		Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств, значимые для спорта высших

Психологическая	5	достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.
Инструкторская и судейская Практика	1	Умение самостоятельно вести дневник самоконтроля, анализа тренировочных и соревновательных нагрузок. Участие в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	22	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и игровой выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
ОФП	9	
СФП	13	
Техническая	32	Прохождение спортивной подготовки по Латиноамериканской программе бальных танцев открытого класса: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв; европейской программы бальных танцев открытого класса: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп.
Тактическая	32	Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками разных стилей.
Теоретическая	7	Общая и специальная психологическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки.
Психологическая	6	Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов

Инструкторская и судейская Практика		
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:	20	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки, как базы для совершенствования игры.
ОФП	8	
СФП	12	
Техническая	32	Развитие индивидуального стиля танца. Прохождение спортивной подготовки по Латиноамериканской программе бальных танцев открытого класса: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв; европейской программы бальных танцев открытого класса: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп.
Тактическая	34	Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками разных стилей. Разработка индивидуальных тактических планов к конкретным соперникам.
Теоретическая	7	Основные тенденции развития танцевального спорта в Казахстане и мире. Общая и специальная психологическая подготовка.
Психологическая	6	Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение его анализировать и корректировать.
Инструкторская и судейская Практика	1	Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами. Помощь занимающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных фигур и технического исполнения. Овладение основными правилами соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований.
Всего	100 %	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

(мальчики/девочки 4-10 лет)

В и д контрольно го упражнения	Оценка, баллы	Девочки			Мальчики		
		4-5 лет	6-8 лет	9-10 лет	4-5 лет	6-8 лет	9-10 лет
1	2	3	4	5	6	7	8
Бег на 20 м	5	5,4	5,2	5,0	5,4	5,2	5,0
	4	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2	5,5-5,6	5,3-5,4	5,1-5,2
	3	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4	5,7-5,8	5,5-5,6	5,3-5,4
	2	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6
Прыжки боком через гимнастиче скую скамейку за 15 с	5	8	11	14	8	11	14
	4	7	10	13	7	10	13
	3	6	9	11	6	9	11
	2	5	8	10	5	8	10
Прыжок в длину с места	5	120	130	140	120	130	140
	4	119-115	129-125	139-135	119-115	129-125	139-135
	3	114-110	124-120	134-130	114-110	124-120	134-130
	2	109-105	119-115	129-125	109-105	119-115	129-125
Отжимания от пола в упоре лежа	5	5	7	9	5	7	9
	4	4	6	8	4	6	8
	3	3	5	7	3	5	7
	2	2	4	6	2	4	6
Челночный бег 3X10 м	5	9,5	9,0	8,5	9,5	9,0	8,5
	4	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1	9,6-10,0	9,1-9,6	8,6-9,1
	3	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7	10,1-11,4	9,7-10,7	9,2-9,7
	2	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4	11,5-12,0	10,8-11,1	9,8-10,4
Непрерывн ый бег 5 мин	5	780	880	940	780	880	940
	4	779-730	879-840	939-890	779-730	879-840	939-890
	3	729-690	839-800	889-840	729-690	839-800	889-840
	2	689-650	799-760	839-790	689-650	799-760	839-790
Передвижен ие в 3- хметровой зоне	5	14	15	16	14	15	16
	4	13-12	14-13	15-14	13-12	14-13	15-14
	3	11-10	12-11	13-12	11-10	12-11	13-12
	2	9-8	10-9	11-10	9-8	10-9	11-10

(девушки, 11-13 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	10 лет	11 лет	12 лет	13лет
1	2	3	4	5	6
Бег 30 метров	5	5,6	5,5	5,4	5,3
	4	5,7-5,8	5,6-5,7	5,3-5,6	5,4-5,5
	3	5,9-6,0	5,8-5,9	5,7-5,8	

	2	6,1-6,2	6,0-6,1	5,9-6,0	5,6-5,7 5,8-5,9
Прыжки боком ч е р е з гимнастическую скамейку за 30 с	5	33	38	43	48
	4	32-31	37-36	42-41	47-46
	3	30-28	35-33	40-38	45-43
	2	27-26	32-31	37-36	42-40
Прыжок в длину с места	5	150	160	170	180
	4	149-145	159-155	169-165	179-175
	3	144-140	154-150	164-160	174-170
	2	139-135	149-145	159-155	169-165
Отжимания от пола в упоре лежа	5	11	12	13	14
	4	10-9	11-10	12-11	13-12
	3	8-7	9-8	10-9	11-10
	2	6-5	7-6	8-7	9-8
Челночный бег 3X10 м	5	8,3	8,0	7,9	7,8
	4	8,4-9,0	8,1-8,7	8,0-8,5	7,9-8,2
	3	9,1-9,9	8,8-9,9	8,6-9,3	8,3-9,2
	2	10,0-11,0	10,0-10,5	9,4-9,7	9,3-9,6
Непрерывный бег 5 мин	5	1150	1220	1320	1400
	4	1149-1070	1219-1180	1319-1220	1399-1300
	3	1069-980	1179-1080	1219-1120	1299-1200
	2	979-920	1079-980	1119-1019	1199-1000
Передвижение в 3-хметровой з о н е (вправо-влево)	5	17	19	21	22
	4	16-15	18-17	20-19	21-20
	3	14-13	16-15	18-17	19-18
	2	12-11	14-13	16-15	17-16

(юноши, 11-13 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет
Бег 30 метров	5	5,3	5,1	5,0	4,8
	4	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,3	4,9-5,0
	3	5,6-5,7	5,4-5,5	5,4-5,5	5,1-5,2
	2	5,8-6,0	5,6-5,8	5,6-5,7	5,3-5,4
Прыжки боком ч е р е з гимнастическую скамейку за 30 с	5	34	40	45	50
	4	33-32	39-38	44-43	49-48
	3	31-30	37-36	42-42	47-45
	2	29-28	35-34	41-40	44-42
Прыжок в длину с места	5	160	175	185	195
	4	159-155	174-170	184-180	194-190
	3	154-150	169-165	179-175	189-185
	2	149-145	164-160	174-170	184-180
Отжимания от пола в упоре лежа	5	15	19	22	35
	4	14-13	18-17	21-20	34-33
	3	12-11	16-15	19-18	32-31
	2	10-9	14-13	17-16	30-29
	5	7,7	7,7	7,6	7,5
	4	7,8-8,3	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9

Челночный бег 3X10 м	3	8,4-9,4	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9
	2	9,5-9,9	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3
Непрерывный бег 5 мин	5	1180	1280	1350	1450
	4	1179-1080	1279-1180	1349-1250	1449-1330
	3	1079-1000	1179-1080	1249-1150	1329-1200
	2	999-960	1079-1000	1149-1050	1199-1070
Передвижение в 3-хметровой зоне	5	20	22	24	25
	4	19-18	21-20	23-22	24-23
	3	17-16	19-18	21-20	22-21
	2	15-14	17-16	19-18	20-19

(юниорки, 14-15 лет), (молодежь 16-18 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
Бег 30 метров	5	5,2	5,1	5,0	4,9
	4	5,1-5,3	5,2-5,4	5,1-5,5	5,0-5,2
	3	5,4-5,5	5,5-5,6	5,6-6,0	5,3-5,5
	2	5,6-5,7	5,7-5,8	6,1-6,5	5,6-6,0
Прыжки боком ч е р е з гимнастическую скамейку за 45 с	5	75	78	81	84
	4	74-73	77-73	80-76	83-79
	3	72-71	72-68	75-71	78-74
	2	70-69	67-64	70-66	73-69
Прыжок в длину с места	5	190	200	210	220
	4	189-185	199-195	209-205	219-215
	3	184-180	194-190	204-200	214-205
	2	179-175	189-185	199-195	204-200
Отжимания от пола в упоре лежа	5	16	18	20	22
	4	15-14	17-16	19-18	21-20
	3	13-12	15-14	17-16	19-18
	2	11-10	13-12	15-14	17-16
Челночный бег 3X10 м	5	7,8	7,7	7,6	7,5
	4	7,9-8,2	7,8-8,3	7,7-8,0	7,6-7,9
	3	8,3-9,2	8,4-9,4	8,1-9,0	8,0-8,9
	2	9,3-9,6	9,5-9,9	9,1-9,4	9,0-9,3
Непрерывный бег 5 мин	5	1460	1500	1520	1530
	4	1459-1360	1499-1400	1519-1450	1529-1440
	3	1359-1260	1399-1300	1449-1380	1439-1370
	2	1259-1160	1299-1200	1379-1300	1369-1290
Передвижение в 3-хметровой з о н е (вправо-влево)	5	24	25	27	28
	4	23-22	24-23	26-25	27-26
	3	21-20	22-21	24-23	25-24
	2	19-18	20-19	22-21	23-22

(юниоры, 14-15 лет), (молодежь 16-18 лет)

В и д контрольного упражнения	Оценка, баллы	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
1	2	3	4	5	6

Бег 30 метров	5	4,7	4,6	4,5	4,4
	4	4,8-5,0	4,7-4,8	4,6-4,7	4,5-4,6
	3	5,1-5,3	4,9-5,0	4,8-4,9	4,7-4,8
	2	5,4-5,5	5,1-5,2	5,0-5,1	4,9-5,0
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 45 с	5	75	80	84	86
	4	74-71	79-78	83-80	85-83
	3	70-69	77-75	79-74	82-81
	2	68-65	74-72	73-70	80-78
Прыжок в длину с места	5	210	220	230	240
	4	209-205	219-215	229-225	239-235
	3	204-200	214-210	224-220	234-230
	2	199-195	209-205	219-215	229-225
Подтягивание в висе на перекладине	5	6	7	8	10
	4	5	6	7	9
	3	4	5	6	8
	2	3	4	5	7
Челночный бег 3X10 м	5	7,3	7,2	7,0	6,8
	4	7,4-7,7	7,3-7,6	7,1-7,4	6,9-7,2
	3	7,8-8,0	7,7-7,9	7,5-7,8	7,3-7,6
	2	8,1-8,4	8,0-8,3	7,9-8,2	7,7-8,0
Непрерывный бег 5 мин	5	1520	1600	1630	1650
	4	1519-1390	1599-1470	1629-1550	1649-1570
	3	1389-1270	1469-1340	1549-1450	1569-1470
	2	1269-1140	1339-1210	1449-1340	1469-1360
Передвижение в 3-хметровой зоне (вправо-влево)	5	26	27	29	30
	4	25-24	26-25	28-27	29-28
	3	23-22	24-23	26-25	27-26
	2	21-20	22-21	24-23	25-24

Примечание: спортсмен, набравший менее 70% баллов, от максимально возможных, не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению.

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки) ,	Единицы обеспечения (человек , учащийся, учебная	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
				Количество	Срок экспл	Количество	Срок экспл	Количество	Срок экспл	Количество	Срок экспл	Количество	Срок экспл

		компл ект и т.п.)	групп а и т.п)		уатац ии (лет)		уатац ии (лет)		уатац ии (лет)		уатац ии (лет)		уатац ии (лет)
1.	Бейсб олка	штук	н а обуча ющего ся	—	—	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Костю м спорт ивный летни й	штук	н а обуча ющего ся	—	—	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Костю м спорт ивный парад ный	штук	н а обуча ющего ся	—	—	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Костю м спорт ивный трени ровоч ный	штук	н а обуча ющего ся	—	—	2	1	3	1	3	1	1	1
5.	Кросс овки трени ровоч ные	пар	н а обуча ющего ся	2	1	2	1	3	1	3	1	2	1
6.	Кросс овки парад ные	пар	н а обуча ющего ся	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Накол енник и	пар	н а обуча ющего ся	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
8.	Налок отник и	пар	н а обуча ющего ся	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
9.	Футбо лка трени ровоч ная	штук	н а обуча ющего ся	2	1	2	1	4	1	4	1	1	1
10.	Футбо лка-по л о	штук	н а обуча	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1

[illegible]

23.	Сольн цезащ итные очки	штук	н а обуча ющего ся	–	–	1	1	1	1	1	1	1	1

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
2.	Зеркало 12х2 м	штук	1
3.	Музыкальный центр	штук	1
4.	Скакалка гимнастическая	штук	20
5.	С т а н о к хореографический 12 м	комплект	1
6.	Стенка гимнастическая	штук	10
7.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	5
8.	Брусья	штук	2
8.	Утяжелители для ног	комплект	20
9.	Утяжелители для рук	комплект	20
10.	С к а м е й к а гимнастическая	штук	5
11.	Напольное покрытие (паркет, паркетная доска, ламинат, пластик сценический, масонит или синтетическое - типа "линолеум") (от 96 м2)	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	80

Приложение 112
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки пенчак силат

Сноска. Приказ дополнен приложением 112 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов . Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по Пенчак Силат. В реестр

видов спорта РК по Пенчак Силат входят пять дисциплин. Четырем из них (Тунгал, Регу, Ганда и Соло Креатив) являются демонстрационными (бесконтактными), и по ним подготовка начинается с 7 лет. Один вид (Тунгал) является полноконтактной дисциплиной (без удара в голову), по нему подготовка начинается с 10 лет.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями. При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы ; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728

спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	32	1664
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	U-7-9			
	U-10-11			
	U–12-13			
	U-14-16			
	Взрослые 17-45			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям	Специальные учебно-тренировочные сборы

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	до 14 календ	до 14 календ	до 10 дней	2 раза в год, 5 дней	
	УТГ – 2	до 14 календ	до 14 календ	до 10 дней	2 раза в год, 5 дней	
	УТГ – 3	до 14 календ	до 14 календ	до 10 дней	2 раза в год, 5 дней	
	УТГ св. 3	до 21 календ	до 14 календ	до 10 дней	2 раза в год, 5 дней	
	СС – 1	до 21 календ	до 18 календ	до 10 дней	2 раза в год, 5 дней	
	СС – 2	до 24 календ	до 18 календ	до 18 дней	2 раза в год, 5 дней	
	СС св. 2	до 24 календ	до 21 календ	до 18 дней	2 раза в год, 5 дней	
	ВСМ	до 24 календ	до 21 календ	до 18 дней	2 раза в год, 5 дней	
	Клубы/секции	до 21 календ	до 14 календ	до 10 дней	2 раза в год, 5 дней	
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС,	U-10-11	до 14 календ	до 14 календ	до 10 дней	2 раза в год, 5 дней	
	U-12-13	до 24 календ	до 21 календ	до 18 дней	2 раза в год, 5 дней	
	U-14-16	до 24 календ	до 21 календ	до 18 дней	2 раза в год, 5 дней	
	Взрослые 17-45	до 24 календ	до 21 календ	до 18 дней		

ЦПОР, ШВСМ)					2 раза в год, 5 дней	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	U-10-11	до 14 календ	до 14 календ	до 10 дней	2 раза в год, 5 дней	
	U-12-13	до 24 календ	до 21 календ	до 18 дней	2 раза в год, 5 дней	
	U-14-16	до 24 календ	до 21 календ	до 18 дней	2 раза в год, 5 дней	
	Взрослые 17-45	до 24 календ	до 21 календ	до 18 дней	2 раза в год, 5 дней	
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организации	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты,	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	2	2	4	4	2	2
	УТГ – 2	2	2	4	4	2	2
	УТГ – 3	3	3	4	4	3	3
	УТГ св. 3	3	3	4	4	3	3
	СС – 1	4	4	4	4	4	4
	СС – 2	4	4	4	4	4	4
	СС св. 2	4	4	6	6	4	4

школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	ВСМ	6	6	6	6	4	4
	Клубы / секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	6	6	6	6	6	6
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	U-10-11	3	5	6	6	6	6
	U-12-13	6	6	6	6	6	6
	U-14-16	6	4	4	4	8	4
	Взрослые 17-45	6	6	6	6	6	6
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-при							

Официальные республиканские соревнования	-	-	24	108	21	106	19	73	17	80
Международные соревнования	-	-	24	108	21	106	19	73	17	80

Женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	7-9		10-11		12-13		14-16		17-45	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные соревнования	4	28	24	108	21	106	17	65	15	72
Республиканские соревнования	-	-	24	108	21	106	17	65	15	72
Официальные областные соревнования	-	-	24	108	21	106	17	65	15	72
Официальные республиканские соревнования	-	-	24	108	21	106	17	65	15	72
Международные соревнования	-	-	24	108	21	106	17	65	15	72

Примечание: окончательное количество комплектов и медалей для обеспечения областных, республиканских и международных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан, регламентируется Положением (регламентом) о проведении соответствующих соревнований.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	10	6	6		
Областные турниры	10	6	3	1	
Республикански е турниры	16	10	5	2	
Официальные областные соревнования	16	10	4	2	10
Официальные республикански е соревнования	18	15	6	3	10

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Общая физическая подготовка	50-64	Обще подготовительные упражнения: шеренга, дистанция, построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног , для шеи и туловища, для всех групп мышц.
Специальная физическая подготовка	18-23	Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы).
Техническая, тактическая подготовка	15-23	Техника падений; Основные стойки; Техника передвижений; Техника поворотов и подворотов; Техника захватов; Техника освобождения от захватов; Техника ударов; Комбинации ударов; Техника защит от ударов; Изучение техника работы коротким оружием, Техника работы длинным оружием и т.п. Тактика: сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие); выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в учебном

		поединке; использование опережающих действий; проведение в учебном поединке в борьбе определенного вида удержания; анализ проведенного учебного поединка (свои технические действия, технические действия противника)
Теоретическая и психологическая подготовка	2-4	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях Пенчак Силат; История возникновения вида спорта "Пенчак Силат" и его развитие. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Режим дня и питание. Самостраховка. Профилактика травматизма.
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100%	
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	46-60	Общеподготовительные упражнения: шеренга, дистанция, построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.
Специальная физическая подготовка	18-23	Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы), Работа с утяжеленными видами оружия
Техническая, тактическая подготовка	20-28	Техника падений; Основные стойки; Техника передвижений; Техника поворотов и подворотов; Техника захватов; Техника освобождения от захватов; Техника ударов; Комбинации ударов; Техника защит от ударов; и т.п. Тактика: сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие); выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в учебном поединке; использование опережающих действий;

		проведение в учебном поединке в борьбе определенного вида удержания; анализ проведенного учебного поединка (свои технические действия, технические действия противника) .
Теоретическая и психологическая подготовка	2-4	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях Пенчак Силат; История возникновения вида спорта "Пенчак Силат" и его развитие. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Режим дня и питание. Самостраховка. Профилактика травматизма.
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100%	
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	36-48	Общеподготовительные упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.
Специальная физическая подготовка	20-26	Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы). Развитие специальных физических качеств отработки с коротким и длинным оружием (захваты, перехваты, удары, блоки)
Техническая, тактическая подготовка	24-30	Техника освобождения от захватов; Техника ударов; Техника защиты от ударов; Техника борьбы лежа и т.п. Техника отработки с коротким и длинным оружием Тактика: сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие, наблюдение поединков с другими борцами, оценка предпочтений противника в выборе техники); использование опережающих действий (ударов,

		захватов); проведение в учебном поединке заранее намеченного приема; составление тактического плана проведения учебного поединка с анализом после его проведения; анализ проведенных соревновательных поединков (темп, проведенные технических действия, ошибки, результат).
Теоретическая и психологическая подготовка	4-5	Проведение вводных лекций и бесед: "Что такое спорт", "Поведение в коллективе", "Психология победы и поражения". Анализ соревнований. Терминология. Методика обучения и тренировки; Планирование подготовки.
Инструкторская и судейская практика	1-2	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.
Всего	100%	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	36-48	Общеподготовительные упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.
Специальная физическая подготовка	20-26	Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы). Развитие специальных физических качеств отработки с коротким и длинным оружием (захваты, перехваты, удары, блоки)
		Техника ударов и защиты от ударов; Техника защиты от ударов с броском; Техника борьбы лежа; Дополнительно: две схватки по правилам дзюдо; два спарринга по правилам Пенчак Силат. Тактика – проведения технических действий (

Техническая, тактическая подготовка	24-30	комбинации с использованием приемов из различных разделов техники Пенчак Силат, однонаправленные и разнонаправленные комбинации из раздела (например, зацеп изнутри - боковая подсечка – передняя подножка и т.п.); тактика ведения поединка; тактика участия в соревнованиях. Техника отработки с коротким и длинным оружием
Теоретическая и психологическая подготовка	4-5	Организация и содержание занятий; Планирование подготовки; Контроль и учет подготовки; Отбор в сборные команды; Анализ участия в соревнованиях.
Инструкторская и судейская практика	1-2	Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	24-32	Общеподготовительные упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.
Специальная физическая подготовка	24-30	Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы). Развитие специальных физических качеств отработки с коротким и длинным оружием (захваты, перехваты, удары, блоки)
		Техника защиты от оружия; Техника борьбы лежа; Комбинации ударов и т.п. Тактика проведения технических действий (расширение технико-тактическом арсенала борца

Техническая, тактическая подготовка	32-42	Пенчак Силат (за счет увеличения числа комбинаций с использованием приемов из различных разделов техники Пенчак Силат, однонаправленных комбинаций и разнонаправленных комбинаций из раздела, контратакующих приемов); Тактика ведения поединка (сбор информации о противниках, построение моделей соревновательных поединков с конкретными противниками, коррекция модели, анализ проведенных поединков, соответствия проведенного поединка ранее построенной модели). Техника отработки с коротким и длинным оружием
Теоретическая и психологическая подготовка	3-4	Прогнозирование спортивных результатов; Планирование подготовки; Правила соревнований; Задачи тренировки; Анализ участия в соревнованиях.
Инструкторская и судейская практика	1-2	Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; Формирование навыков наставничества;
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	24-32	Общеподготовительные упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног , для шеи и туловища, для всех групп мышц.
Специальная физическая подготовка	24-30	Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) Развитие специальных физических качеств отработки с коротким и длинным оружием (захваты, перехваты, удары, блоки)
		Техника ударов и защиты от ударов; Техника защиты от ударов ножом; Техника защиты от ударов палкой и т.п.

Техническая, тактическая подготовка	32-42	Тактика проведения технических действий (расширение технико-тактического арсенала борца Пенчак Силат (за счет увеличения числа комбинаций с использованием приемов из однонаправленных и разнонаправленных комбинаций, контратакующих приемов, опережающих атакующих действий, повторных атак и т.д.); тактика ведения поединка; тактика участия в соревнованиях. Техника отработки с коротким и длинным оружием
Теоретическая и психологическая подготовка	3-4	Возрастные периоды подготовки; Динамика формирования спортивного мастерства; Планирование спортивной подготовки; Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания,
Инструкторская и судейская практика	3-4	Инструкторская практика - Проведение разминки, заключительной части тренировки , проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях. Судейская практика - Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	20-23	Общеподготовительные упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног , для шеи и туловища, для всех групп мышц.
		Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы). Развитие специальных физических

Специальная физическая подготовка	23-29	качеств отработки с коротким и длинным оружием (захваты, перехваты, удары, блоки)
Техническая, тактическая подготовка	46-54	Атакующие и защитные комбинации; Техника защиты от оружия; Дополнительно: спарринг по правилам Пенчак Силат со сменой партнеров, время спарринга по усмотрению аттестационной комиссии. Тактика - в тактической подготовке спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения состязательной борьбы, так как его тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности. Техника отработки с коротким и длинным оружием
Теоретическая и психологическая подготовка	2-3	Моделирование соревновательной деятельности; Методика обучения ; Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации.
Инструкторская и судейская практика	2-3	Инструкторская практика - Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке; Судейская практика - Продолжительность поединка. Судейство соревнований.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	20-23	Общеподготовительные упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног , для шеи и туловища, для всех групп мышц.
		Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости,

Специальная физическая подготовка	23-29	гибкости, ловкости, силы). Развитие специальных физических качеств отработки с коротким и длинным оружием (захваты, перехваты, удары, блоки)
Техническая, тактическая подготовка	46-54	Атакующие и защитные комбинации; Техника защиты от оружия; Дополнительно: спарринг по правилам Пенчак Силат со сменой партнеров, время спарринга по усмотрению аттестационной комиссии. Тактика - в тактической подготовке спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения состязательной борьбы, так как его тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности. Техника отработки с коротким и длинным оружием
Теоретическая и психологическая подготовка	2-3	Моделирование соревновательной деятельности; Методика обучения ; Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации.
Инструкторская и судейская практика	2-3	Инструкторская практика - Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке; Судейская практика - Продолжительность поединка. Судейство соревнований
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	18-22	Общеподготовительные упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног , для шеи и туловища, для всех групп мышц.

Специальная физическая подготовка	19-24	Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) Развитие специальных физических качеств отработки с коротким и длинным оружием (захваты, перехваты, удары, блоки)
Техническая, тактическая подготовка	46-54	Атакующие и защитные комбинации; Техника защиты от оружия; Дополнительно: спарринг по правилам Пенчак Силат со сменой партнеров, время спарринга по усмотрению аттестационной комиссии. Тактика - в тактической подготовке спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения состязательной борьбы, так как его тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности. Техника отработки с коротким и длинным оружием
Теоретическая и психологическая подготовка	2-3	Моделирование соревновательной деятельности; Методика обучения ; Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации.
Инструкторская и судейская практика	2-3	Инструкторская практика - Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке; Судейская практика - Продолжительность поединка. Судейство соревнований
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	18-22	Общеподготовительные упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног

			, для шеи и туловища, для всех групп мышц.
Специальная физическая подготовка	19-24		Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы). Развитие специальных физических качеств отработки с коротким и длинным оружием (захваты, перехваты, удары, блоки)
Техническая, тактическая подготовка	46-54		Включает весь арсенал приемов и действий из предыдущих этапов спортивной подготовки с учетом углубленного акцента на индивидуальные особенности каждого спортсмена
Теоретическая и психологическая подготовка	2-3		Волевая подготовка: развитие волевых качеств (решительности, настойчивости, выдержки, смелости); Проведение поединков с моделированием ситуаций, приближенных к реальным соревнованиям; Выполнение заведомо сложных технических действий в поединке с более сильным противником и т.п.;
Инструкторская и судейская практика	2-3		Инструкторская практика - Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке; Судейская практика - Продолжительность поединка. Судейство соревнований
Всего	100 %		

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчики	Оценка	Девочка	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Бег на 30 м	секунды	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			Более 7,3	0	Более 7,5	0	Более 6,7	0	Более 6,8	0
			10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5

1.2.	Челночный бег 3х10 м	секунды	Более 10,8	0	Более 11,3	0	Более 10,0	0	Более 10,9	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			Менее 115	0	Менее 110	0	Менее 120	0	Менее 110	0
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	8	10	6	10	12	10	8	10
			5	5	5	5	10	5	6	5
			Менее 5	0	Менее 3	0	Менее 10	0	Менее 6	0
2.2.	Наклон вперед и з. положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	10	+3	10	+4	10	+5	10
			+1	5	+2	5	+3	5	+4	5
			Менее +1	0	Менее +2	0	Менее +3	0	Менее +4	0

Для групп учебно-тренировочных

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			Более 6,0	0	Более 6,3	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	150	10	140	10
			140	5	130	5
			Менее 140	0	Менее 130	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	10	10	8	10
			8	5	5	5
			Менее 8	0	Менее 8	0

2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4	10	+4	10
			+3	5	+3	5
			Менее +3	0	Менее +3	0
2.3.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	Количество раз	35	10	30	10
			30	5	25	5
			Менее 30	0	Менее 25	0

Для групп спортивного совершенствования

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			Более 6,0	0	Более 6,3	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Бег на 200 м	секунды	35	10	40	10
			40	5	45	5
			Более 40	0	Более 45	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	35	10	20	10
			30	5	25	5
			Менее 30	0	Менее 25	0
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	200	10	185	10
			190	5	175	5
			Менее 190	0	Менее 175	0
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	35	10	30	10
			30	5	25	5
			Менее 30	0	Менее 25	0

Для групп высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5	10	5,8	10
			5,2	5	5,5	5

			Более 5,2	0	Более 5,5	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Бег на 200 м	секунды	40	10	35	10
			35	5	40	5
			Более 35	0	Более 40	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	50	10	45	10
			45	5	40	5
			Менее 45	0	Менее 40	0
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	250	10	230	10
			230	5	215	5
			Менее 230	0	Менее 215	0
2.3.	Поднимание прямых ног из виса на перекладине до ее касания	Количество раз	20	10	15	10
			15	5	10	5
			Менее 15	0	Менее 10	0
2.4.	Подтягивание в висе на перекладине	Количество раз	15	10	10	10
			10	5	8	5
			Менее 10	0	Менее 8	0

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Болгарский мешок	шт.	6
2	Жгут тренировочный	шт.	20
3	Татами 12*12	шт.	2-3
4	Канат для подтягивания	шт.	2
5	Чучело (манекен)	шт.	6
6	Фитнесс мяч	шт.	10
7	велотренажер	шт.	4
8	Штанга со скамьей	шт.	4
9	гири 8 кг. 16 кг. 24 кг. 32 кг.	шт.	16
10	Спортивный нож (голок)	шт.	16
11	Спортивный шест (тоя)	шт.	32
12	Протектор	шт.	16
13	Макивары	шт.	10
14	Защита на ноги	шт.	16

15	Защита на руки	шт.	16

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Кимоно	шт.	60
2	Спортив костюм футболка и шорты	шт.	60
3	кроссовки	шт.	60
4	футболка	шт.	60
5	шорты	шт.	60

Примечание: количество наименований рассчитано на учебную группу

Приложение 113
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по спортивной акробатике

Сноска. Приказ дополнен приложением 113 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по спортивной акробатике.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы ; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	10	8 часов	416
	НП – 2	8	10 часов	520
	УТГ – 1	8	12 часов	624
	УТГ – 2	8	14 часов	728
	УТГ – 3	6	18 часов	936
	УТГ св. 3	6	20 часов	1040
	СС – 1	5	24 часа	1248
	СС – 2	4	26 часов	1352
	СС св. 2	4	28 часов	1456
	ВСМ	3	32 часа 36 часов (при наличии в составе группы члена сборной команды Республики Казахстан)	1664 1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского	15 лет и старше			
	13-19 лет			
	12-18 лет			

значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	11-17 лет	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0			
	УТГ – 1	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн	до 10 дней		
	УТГ – 2	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн	до 10 дней		
	УТГ – 3	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн	до 10 дней		

спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ св. 3	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн	до 10 дней		
	СС – 1	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 10 дней		
	СС – 2	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 10 дней		
	СС св. 2	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 10 дней		
	ВСМ	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 10 дней		
	Клубы/секции	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	До 10 дней		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	15 лет и старше	до 24 календ.дн	до 18 календ.дн	До 10 дней	До 3-х суток, но не более 2 раз в год	
	13-19 лет	до 24 календ.дн	до 18 календ.дн	До 10 дней		
	12-18 лет	до 24 календ.дн	до 18 календ.дн	До 10 дней		
	11-17 лет	до 24 календ.дн	до 18 календ.дн	До 10 дней		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и						

общественны е объединения, центры физической культуры, осуществляю щие развитие физической культуры и спорта						

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	УТС к международ н ы м соревнован иям	УТС к республика нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с портивные школы, интернаты, школы высшего спортивног о мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	1	1	0	0
	УТГ – 1	2	0	3	3	0	0
	УТГ – 2	3	4	3	3	3	4
	УТГ – 3	4	4	3	3	1	4
	УТГ св. 3	5	4	3	3	5	4
	СС – 1	7	4	3	3	7	4
	СС – 2	8	4	3	3	8	4
	СС св. 2	8	4	3	3	8	4
	ВСМ	8	4	3	3	8	4
	Клубы / секции						
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	В соответствии этапам подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е							

подготовку национальн ых и штатных национальн ых команд Р К , организаци и , осуществля ющие подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)							
Спортивные федерации, организаци и , организующ ие соревнован ия по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен ные спортивные общества и общественн ые объединени я, центры физической культуры, осуществля ющие развитие							

физической культуры и спорта							

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организации в совокупности, не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований проводимых на территории Республики Казахстан

Мужская пара

В и д ы соревнован ии	Обеспечение медалями					
	17 лет и младше			15 лет и младше		13-19 лет
	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей
Областные турниры	8	24	8	24	8	24
Республиканские турниры	8	24	8	24	8	24
Официальные областные соревнования	8	24	8	24	8	24
Официальные республиканские соревнования	8	24	8	24	8	24
Международные соревнования	8	24	8	24	8	24

Продолжение таблицы

Обеспечение медалями							
12-18		12 лет и старше		11-16 лет		15 лет и старше	
Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей
8	24	8	24	8	24	8	24
8	24	8	24	8	24	8	24
8	24	8	24	8	24	8	24
8	24	8	24	8	24	8	24
8	24	8	24	8	24	8	24

Женская пара

В и д ы соревнован ии	Обеспечение медалями					
	17 лет и младше			15 лет и младше		13-19 лет
	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей
Областные турниры	8	24	8	24	8	24
Республика нские турниры	8	24	8	24	8	24
Официальн ы е областные соревнован ия	8	24	8	24	8	24
Официальн ы е республика нские соревнован ия	8	24	8	24	8	24
Междунаро д н ы е соревнован ия	8	24	8	24	8	24

Продолжение таблицы

Обеспечение медалями							
12-18		12 лет и старше		11-16 лет		15 лет и старше	
Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей
8	24	8	24	8	24	8	24
8	24	8	24	8	24	8	24
8	24	8	24	8	24	8	24
8	24	8	24	8	24	8	24
8	24	8	24	8	24	8	24

Смешанная пара

В и д ы соревнован ии	Обеспечение медалями					
	17 лет и младше			15 лет и младше		13-19 лет
	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей
Областные турниры	8	24	8	24	8	24
Республика нские турниры	8	24	8	24	8	24
Официальн ы е областные	8	24	8	24		24

соревнования					8	
Официальные республиканские соревнования	8	24	8	24	8	24
Международные соревнования	8	24	8	24	8	24

Продолжение таблицы

Обеспечение медалями							
12-18		12 лет и старше		11-16 лет		15 лет и старше	
Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей
8	24	8	24	8	24	8	24
8	24	8	24	8	24	8	24
8	24	8	24	8	24	8	24
8	24	8	24	8	24	8	24
8	24	8	24	8	24	8	24

Женская группа пара

Виды соревнований	Обеспечение медалями					
	17 лет и младше			15 лет и младше		13-19 лет
	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей
Областные турниры	12	36	12	36	12	36
Республиканские турниры	12	36	12	36	12	36
Официальные областные соревнования	12	36	12	36	12	36
Официальные республиканские соревнования	12	36	12	36	12	36
Международные соревнования	12	36	12	36	12	36

Продолжение таблицы

Обеспечение медалями							
12-18		12 лет и старше		11-16 лет		15 лет и старше	
Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей
12	36	12	36	12	36	12	36
12	36	12	36	12	36	12	36
12	36	12	36	12	36	12	36
12	36	12	36	12	36	12	36
12	36	12	36	12	36	12	36

Мужская группа

В и д ы соревнован ии	Обеспечение медалями					
	17 лет и младше			15 лет и младше		13-19 лет
	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей
Областные турниры	16	48	16	48	16	48
Республика нские турниры	16	48	16	48	16	48
Официальн ы е областные соревнован ия	16	48	16	48	16	48
Официальн ы е республика нские соревнован ия	16	48	16	48	16	48
Междунаро д н ы е соревнован ия	16	48	16	48	16	48

Продолжение таблицы

Обеспечение медалями							
12-18		12 лет и старше		11-16 лет		15 лет и старше	
Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей
16	48	16	48	16	48	16	48
16	48	16	48	16	48	16	48
16	48	16	48	16	48	16	48
16	48	16	48	16	48	16	48
16	48	16	48	16	48	16	48

Командное первенство

В и д ы соревнован ии	Обеспечение медалями					
	17 лет и младше			15 лет и младше		13-19 лет
	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей
Областные турниры	12	36	12	36	12	36
Республика нские турниры	12	36	12	36	12	36
Официальн ы е областные соревнован ия	12	36	12	36	12	36
Официальн ы е республика нские соревнован ия	12	36	12	36	12	36
Междунаро д н ы е соревнован ия	12	36	12	36	12	36

Продолжение таблицы

Обеспечение медалями							
12-18		12 лет и старше		11-16 лет		15 лет и старше	
Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей
12	36	12	36	12	36	12	36
12	36	12	36	12	36	12	36
12	36	12	36	12	36	12	36
12	36	12	36	12	36	12	36
12	36	12	36	12	36	12	36

ПРИМЕЧАНИЕ: Разыгрываемые комплекты и количество медалей на Официальных соревнованиях должно соответствовать комплектам и количеству медалей разыгрываемых на чемпионатах мира по возрастам (по виду спорта, дисциплинам).

Официальные соревнования – Чемпионат области, Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

Количество судей					
				Национальный спортивный	

В и д ы соревновании	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено
Областные турниры	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено
Республикански е турниры	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено
Официальные областные соревнования	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено
Официальные республикански е соревнования	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено

Официальные областные соревнования – Чемпионат области, областные спартакиады и молодежные игры

Официальные республиканские соревнования – Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

1. Группа начальной подготовки (ГНП 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	35-45	Развитие общей физической подготовки: гибкость, сила, координация, выносливость.
Специальная Физическая подготовка (%)	16-24	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков
Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях
Техническая подготовка (%)	25-35	Овладение основами техники базовых элементов
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Формирование потребности в регулярных занятиях гимнастикой , воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
Инструкторская и судейская практика (%)	-	
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	Укрепление здоровья спортсменов
Всего	100	

2. Группа начальной подготовки (ГНП свыше 1 года обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	35-45	Постепенное повышение функциональной подготовленности, планомерное освоение тренировочных нагрузок
Специальная Физическая подготовка (%)	16-24	Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей
Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях
Техническая подготовка (%)	25-35	Прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Начальная тактическая и теоретическая подготовка
Инструкторская и судейская практика (%)	-	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	Укрепление здоровья спортсменов
Всего	100	

3. Учебно-тренировочная группа (УТГ 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	6-10	Повышение уровня физической подготовки
Специальная Физическая подготовка (%)	18-26	Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-7	Активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: областные, республиканские, международные
Техническая подготовка (%)	50-60	Овладение кругом разнообразных по сложности двигательных навыков.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Углубленная тактическая и теоретическая подготовка
Инструкторская и судейская практика (%)	-	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6-8	Укрепление здоровья спортсменов
Всего	100	

4. Учебно-тренировочная группа (УТГ 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	6-10	Повышение уровня физической подготовки
Специальная Физическая подготовка (%)	18-26	Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-7	Активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: областные, региональные, республиканские, международные
Техническая подготовка (%)	50-60	Освоение и совершенствование базовых элементов средней и высшей групп трудности
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Базовая психологическая подготовка, создание условий для приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, саморегуляции, самонастрою, сосредоточения, мобилизации посредством включения в активную соревновательную деятельность и ее моделирования в процессе тренировок.
Инструкторская и судейская практика (%)	-	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6-8	Сохранение здоровья спортсменов
Всего	100	

5. Учебно-тренировочная группа (УТГ 3 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Общая физическая подготовка (%)	6-10	Повышение уровня физической подготовки
Специальная Физическая подготовка (%)	18-26	Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-7	Активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: областные, региональные, республиканские, международные
Техническая подготовка (%)	50-60	Освоение сложных и сверхсложных элементов
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Базовая психологическая подготовка, создание условий для приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, саморегуляции, самонастрой, сосредоточения, мобилизации посредством включения в активную соревновательную деятельность и ее моделирования в процессе тренировок.
Инструкторская и судейская практика (%)	-	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6-8	Сохранение здоровья спортсменов
Всего	100	

6. Учебно-тренировочная группа (УТГ свыше 3х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	6-10	Повышение уровня физической подготовки
Специальная Физическая подготовка (%)	18-26	Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-7	Активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: областные, региональные, республиканские, международные
Техническая	50-60	Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение

подготовка (%)		перспективных элементов и соединений
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Базовая психологическая подготовка, создание условий для приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, саморегуляции, самонастрой, сосредоточения, мобилизации посредством включения в активную соревновательную деятельность и ее моделирования в процессе тренировок.
Инструкторская и судейская практика (%)	-	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6-8	Сохранение здоровья спортсменов
Всего	100	

6. Группа спортивного совершенствование (ГСС 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	2-4	Повышение уровня физической подготовки
Специальная Физическая подготовка (%)	10-16	совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
Участие в спортивных соревнованиях (%)	6-10	активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: областные, региональные, республиканские, международные
Техническая подготовка (%)	59-69	Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов и соединений
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Базовая психологическая подготовка, создание условий для приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, саморегуляции, самонастрой, сосредоточения, мобилизации посредством включения в активную соревновательную

		деятельность и ее моделирования в процессе тренировок.
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по общей физической подготовке, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и тренировочными группами.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7-9	Сохранение здоровья спортсменов
Всего	100	

7. Группа спортивного совершенствование (ГСС 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	2-4	Повышение уровня физической подготовки
Специальная Физическая подготовка (%)	10-16	Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
Участие в спортивных соревнованиях (%)	6-10	Активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: областные, региональные, республиканские, международные
Техническая подготовка (%)	59-69	Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов и соединений
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям. Приобретение опыта формирования предстартовой "боевой готовности", саморегуляция, сосредоточения и мобилизации. Дальнейшее совершенствование теоритической и тактической подготовки.
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по общей физической подготовке, обучать технике упражнений, проводить

		урок с группами начальной подготовки и тренировочными группами.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7-9	Сохранение здоровья спортсменов
Всего	100	

8. Группа спортивного совершенствование (ГСС свыше 2х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	2-4	Повышение уровня физической подготовки
Специальная Физическая подготовка (%)	10-16	Совершенствование специально-физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
Участие в спортивных соревнованиях (%)	6-10	Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях
Техническая подготовка (%)	59-69	Совершенствование базовой и фундаментальной технической подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений, постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям. Приобретение опыта формирования предстартовой "боевой готовности", саморегуляция, сосредоточения и мобилизации. Дальнейшее совершенствование теоретической и тактической подготовки.
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших гимнасток
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7-9	Сохранение здоровья спортсменов

Всего	100	

9. Группа высшего спортивного мастерства (ГВС)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	1-2	Приобретение функциональной готовности к предельным нагрузкам
Специальная Физическая подготовка (%)	10-16	Поддержание высокого уровня развития специальных физических способностей, базовых навыков и школы движений
Участие в спортивных соревнованиях (%)	7-11	Достижение максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях республиканского и международного уровня
Техническая подготовка (%)	61-71	Достижение технического совершенства и надежности исполнения соревновательной программы
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Углубление психологических и тактических знаний и умений, достижение максимального уровня психологической и тактической готовности к соревнованиям
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	Знать правила соревнований, систематически привлекаться к судейству, уметь организовать и провести внутри школьные соревнования
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7-9	Сохранение здоровья спортсменов
Всего	100	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "спортивная акробатика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение -вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			2	1	4	2
2.2.	Исходное положение -лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			10	8	12	10
	Исходное положение -вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленны		не менее		не менее	
			5	3		5

2.3.	х ног в положение " угол". Фиксация положения	с			7	
22.4. 4	Стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	с	не менее		не менее	
			5		5	
2. 22.5.	Исходное положение -лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 с м (упражнение " мост"). Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	-	9	-
	Исходное положение -лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть		не менее		не менее	

2.6.	спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	-	5	-	9

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта "спортивная акробатика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	мальчики/ юноши/ юниоры
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	6
	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого		не менее	

2.2.	угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	10	
2.3.	Шпагат продольный . Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.4.	Шпагат поперечный . Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.5	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение "мост") . Фиксация положения	с	не менее	
			10	
2.6.	Исходное положение - упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			12	-
2.7.	Исходное положение - упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее	
			-	10

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спортивная акробатика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,6
			не менее	

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	22	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	36
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	5
2.3.	Шпагат продольный . Фиксация положения	с	не менее	
			15	
2.4.	Шпагат поперечный . Фиксация положения	с	не менее	
			15	

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "спортивная акробатика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
			не менее	

1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11	+15
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	5
2.3.	Шпагат продольный . Фиксация положения	с	не менее	
			15	
2.4.	Шпагат поперечный . Фиксация положения	с	не менее	
			15	

Примечание: Спортсмен набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап, после 3х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара, 2 штуки)	Единицы обеспечения (человек, учащийся,	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
					Срок экспл		Срок экспл		Срок экспл		Срок экспл		

[illegible]

10	Комбинезон спортивный (мужской)	штука	человек	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара, 2 штуки), комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (человек, учащийся, учебная группа и т.п.)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
	Подраздел 1. Акробатика												
1	Гимнастический ковер (14х14 метров)	штука	учебная группа	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
2	Мат гимнастический	комплект (10 штук)	учебная группа	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
3	Лонжа страховочная	штука	учебная группа	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
4	Магния (порошок)	килограмм	человек	10	4	10	4	10	4	10	4	-	-

Национальный стандарт спортивной подготовки по аэробной гимнастике

Сноска. Приказ дополнен приложением 114 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по аэробной гимнастике.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	10	8 часов	416
	НП – 2	8	10 часов	520
	УТГ – 1	8	12 часов	624
	УТГ – 2	8	14 часов	728
	УТГ – 3	6	18 часов	936
	УТГ св. 3	6	20 часов	1040
	СС – 1	5	24 часа	1248
	СС – 2	4	26 часов	1352
	СС св. 2	4	28 часов	1456
	ВСМ	3	32 часа 36 часов (при наличии в составе группы члена сборной команды Республики Казахстан)	1664 1872
Клубы/ секции	В соответствии с уставом организации			
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	18 лет и старше	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/ этапа), а также в соответствии с индивидуальным планом подготовки спортсмена		
	15-17 лет			
	12-14 лет			
	11-12 лет			
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладн ым видам спорта, ведомственные спортивные	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0		
	УТГ – 1	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн	до 12 дней		
	УТГ – 2	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн	до 12 дней		
	УТГ – 3	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн	до 12 дней		
	УТГ св. 3	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн	до 12 дней		
	СС – 1	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 12 дней	До 3-х суток, но не более 2 раз в год	
	СС – 2	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 12 дней		
	СС св. 2	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 12 дней		
	ВСМ	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 12 дней		
	Клубы/секции	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 12 дней		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации,	18 лет и старше	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 12 дней		
	15-17 лет	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 12 дней		
	12-14 лет	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 12 дней		

осуществляю щ и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	11-12 лет	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 12 дней		
Спортивные федерации, организации, организующи е соревнования п о военно-прикл адным и служебно-при кладным видам спорта, ведомственны е спортивные общества и общественны е объединения, центры физической культуры, осуществляю щие развитие физической культуры и спорта						

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

		Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
						УТС к международ	УТС к республика

Т и п организаци и	Э т а п подготовки / возраст	Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	н ы м соревнован иям	нским соревнован иям
Организаци и , в которых осуществля е т с я учебно-трен ировочный процесс (с спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивног о мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	1	1	0	0
	УТГ – 1	2	0	3	3	0	0
	УТГ – 2	3	4	3	3	3	4
	УТГ – 3	4	4	3	3	1	4
	УТГ св. 3	5	4	3	3	5	4
	СС – 1	7	4	3	3	7	4
	СС – 2	8	4	3	3	8	4
	СС св. 2	8	4	3	3	8	4
	ВСМ	8	4	3	3	8	4
	Клубы / секции						
Школы-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	В соответствии этапам подготовки					
Организаци и , осуществля ю щ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организаци и , осуществля ю щ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам спорта (с ЦОП, ЦСП,							

тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)							
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта							

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организации в совокупности, не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований проводимых на территории РК

Индивидуальные выступления женщин

Виды соревнований	Обеспечение медалями							
	9-11 лет		12-13 лет		14-15 лет		16 лет и старше	
	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей
Областные турниры	1	3	1	3	1	3	1	3

Республик анские турниры	1	3	1	3	1	3	1	3
Официаль н ы е областные соревнова ния	1	3	1	3	1	3	1	3
Официаль н ы е республик анские соревнова ния	1	3	1	3	1	3	1	3
Междунар одные соревнова ния	1	3	1	3	1	3	1	3

Индивидуальные выступления мужчин

Виды соревнова нии	Обеспечение медалями							
	9-11 лет		12-13 лет		14-15 лет		16 лет и старше	
	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей
Областные турниры	1	3	1	3	1	3	1	3
Республик анские турниры	1	3	1	3	1	3	1	3
Официаль н ы е областные соревнова ния	1	3	1	3	1	3	1	3
Официаль н ы е республик анские соревнова ния	1	3	1	3	1	3	1	3
Междунар одные соревнова ния	1	3	1	3	1	3	1	3

Смешанная пара

Виды соревнова нии	Обеспечение медалями							
	9-11 лет		12-13 лет		14-15 лет		16 лет и старше	
	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей

Областные турниры	2	6	2	6	2	6	2	6
Республиканские турниры	2	6	2	6	2	6	2	6
Официальные областные соревнования	2	6	2	6	2	6	2	6
Официальные республиканские соревнования	2	6	2	6	2	6	2	6
Международные соревнования	2	6	2	6	2	6	2	6

Трио

Виды соревнований	Обеспечение медалями							
	9-11 лет		12-13 лет		14-15 лет		16 лет и старше	
	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей
Областные турниры	3	9	3	9	3	9	3	9
Республиканские турниры	3	9	3	9	3	9	3	9
Официальные областные соревнования	3	9	3	9	3	9	3	9
Официальные республиканские соревнования	3	9	3	9	3	9	3	9
Международные соревнования	3	9	3	9	3	9	3	9

Группа

	Обеспечение медалями							
	9-11 лет		12-13 лет		14-15 лет		16 лет и старше	

Виды соревнования	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей
Областные турниры	5	15	5	15	5	15	5	15
Республиканские турниры	5	15	5	15	5	15	5	15
Официальные областные соревнования	5	15	5	15	5	15	5	15
Официальные республиканские соревнования	5	15	5	15	5	15	5	15
Международные соревнования	5	15	5	15	5	15	5	15

Танцевальная гимнастика

Виды соревнования	Обеспечение медалями							
	9-11 лет		12-13 лет		14-15 лет		16 лет и старше	
	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей
Областные турниры	8	24	8	24	8	24	8	24
Республиканские турниры	8	24	8	24	8	24	8	24
Официальные областные соревнования	8	24	8	24	8	24	8	24
Официальные республиканские соревнования	8	24	8	24	8	24	8	24
Международные соревнования	8	24	8	24	8	24	8	24

Гимнастическая платформа

Виды соревнований	Обеспечение медалями							
	9-11 лет		12-13 лет		14-15 лет		16 лет и старше	
	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей	Кол-во ком-тов	Кол-во медалей
Областные турниры	8	24	8	24	8	24	8	24
Республиканские турниры	8	24	8	24	8	24	8	24
Официальные областные соревнования	8	24	8	24	8	24	8	24
Официальные республиканские соревнования	8	24	8	24	8	24	8	24
Международные соревнования	8	24	8	24	8	24	8	24

Официальные соревнования – Чемпионат области, Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры

Разыгрываемые комплекты и количество медалей на Официальных соревнованиях должно соответствовать комплектам и количеству медалей разыгрываемых на чемпионатах мира по возрастам (по виду спорта, дисциплинам).

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

Виды соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	Судья международной категории
Районные турниры	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено
Областные турниры	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено
Республиканские турниры	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено
Официальные областные соревнования	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено

Официальные республиканские соревнования	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено

Официальные областные соревнования – Чемпионат области, областные спартакиады и молодежные игры

Официальные республиканские соревнования – Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерств

1.Группа начальной подготовки (ГНП 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	35-45	Развитие общей физической подготовки: гибкость, сила, координация, выносливость.
Специальная Физическая подготовка (%)	16-24	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков
Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях
Техническая подготовка (%)	25-35	Овладение основами техники базовых элементов
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Формирование потребности в регулярных занятиях гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
Инструкторская и судейская практика (%)	-	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	Укрепление здоровья спортсменов
Всего	100	

2. Группа начальной подготовки (ГНП свыше 1 года обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	35-45	Постепенное повышение функциональной подготовленности, планомерное освоение тренировочных нагрузок
Специальная Физическая подготовка (%)	16-24	Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей

Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях
Техническая подготовка (%)	25-35	Прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Начальная тактическая и теоретическая подготовка
Инструкторская и судейская практика (%)	-	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	Укрепление здоровья спортсменов
Всего	100	

3. Учебно-тренировочная группа (УТГ 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	6-10	Повышение уровня физической подготовки
Специальная Физическая подготовка (%)	18-26	Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-7	Активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: областные, республиканские, международные
Техническая подготовка (%)	50-60	Овладение кругом разнообразных по сложности двигательных навыков.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Углубленная тактическая и теоретическая подготовка
Инструкторская и судейская практика (%)	-	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6-8	Укрепление здоровья спортсменов
Всего	100	

4. Учебно-тренировочная группа (УТГ 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	6-10	Повышение уровня физической подготовки
Специальная Физическая подготовка (%)	18-26	Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-7	Активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: областные, региональные, республиканские, международные
Техническая подготовка (%)	50-60	Освоение и совершенствование базовых элементов средней и высшей групп трудности
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Базовая психологическая подготовка, создание условий для приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, саморегуляции, самонастроя, сосредоточения, мобилизации посредством включения в активную соревновательную деятельность и ее моделирования в процессе тренировок.
Инструкторская и судейская практика (%)	-	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6-8	Сохранение здоровья спортсменов
Всего	100	

5. Учебно-тренировочная группа (УТГ 3 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	6-10	Повышение уровня физической подготовки
Специальная Физическая подготовка (%)	18-26	Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-7	Активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: областные, региональные, республиканские, международные

Техническая подготовка (%)	50-60	Освоение сложных и сверхсложных элементов
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Базовая психологическая подготовка, создание условий для приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, саморегуляции, самонастрой, сосредоточения, мобилизации посредством включения в активную соревновательную деятельность и ее моделирования в процессе тренировок.
Инструкторская и судейская практика (%)	-	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6-8	Сохранение здоровья спортсменов
Всего	100	

6. Учебно-тренировочная группа (УТГ свыше 3х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	6-10	Повышение уровня физической подготовки
Специальная Физическая подготовка (%)	18-26	Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств
Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-7	Активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: областные, региональные, республиканские, международные
Техническая подготовка (%)	50-60	Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов и соединений
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Базовая психологическая подготовка, создание условий для приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, саморегуляции, самонастрой, сосредоточения, мобилизации посредством включения в активную соревновательную

		деятельность и ее моделирования в процессе тренировок.
Инструкторская и судейская практика (%)	-	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6-8	Сохранение здоровья спортсменов
Всего	100	

7. Группа спортивного совершенствования (ГСС 1 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	2-4	Повышение уровня физической подготовки
Специальная Физическая подготовка (%)	10-16	Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств
Участие в спортивных соревнованиях (%)	6-10	Активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: областные, региональные, республиканские, международные
Техническая подготовка (%)	59-69	Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов и соединений
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Базовая психологическая подготовка, создание условий для приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, саморегуляции, самонастроя, сосредоточения, мобилизации посредством включения в активную соревновательную деятельность и ее моделирования в процессе тренировок.
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по общей физической подготовке, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и тренировочными группами.
Медицинские, медико-биологические,		

восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7-9	Сохранение здоровья спортсменов
Всего	100	

8. Группа спортивного совершенствования (ГСС 2 год обучения)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	2-4	Повышение уровня физической подготовки
Специальная Физическая подготовка (%)	10-16	Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств
Участие в спортивных соревнованиях (%)	6-10	Активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: областные, региональные, республиканские, международные
Техническая подготовка (%)	59-69	Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов и соединений
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям. Приобретение опыта формирования предстартовой "боевой готовности", саморегуляция, сосредоточения и мобилизации. Дальнейшее совершенствование теоритической и тактической подготовки.
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по общей физической подготовке, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и тренировочными группами.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7-9	Сохранение здоровья спортсменов
Всего	100	

9. Группа спортивного совершенствования (ГСС свыше 2х лет)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ

Общая физическая подготовка (%)	2-4	Повышение уровня физической подготовки
Специальная Физическая подготовка (%)	10-16	Совершенствование специально-физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
Участие в спортивных соревнованиях (%)	6-10	Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях
Техническая подготовка (%)	59-69	Совершенствование базовой и фундаментальной технической подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений, постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям. Приобретение опыта формирования предстартовой "боевой готовности", саморегуляция, сосредоточения и мобилизации. Дальнейшее совершенствование теоретической и тактической подготовки.
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших гимнасток
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7-9	Сохранение здоровья спортсменов
Всего	100	

10. Группа высшего спортивного мастерства (ГВС)

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка (%)	1-2	Приобретение функциональной готовности к предельным нагрузкам
Специальная Физическая подготовка (%)	10-16	Поддержание высокого уровня развития специальных физических способностей, базовых навыков и школы движений

Участие в спортивных соревнованиях (%)	7-11	Достижение максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях республиканского и международного уровня
Техническая подготовка (%)	61-71	Достижение технического совершенства и надежности исполнения соревновательной программы
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	Углубление психологических и тактических знаний и умений, достижение максимального уровня психологической и тактической готовности к соревнованиям
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	Знать правила соревнований, систематически привлекаться к судейству, уметь организовать и провести внутри школьные соревнования
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7-9	Сохранение здоровья спортсменов
Всего	100	

7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5

1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.6.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	7.00	7.30
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			11	9	15	13

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	17
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и	количество раз	не менее	

	бедра фиксируются на одной линии		1

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			25	22
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
			не более	

1.1.	Бег на 60 м	с	8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			25	22
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее	
			16	13
2.2.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	

Примечание: Спортсмен набравший менее 70% баллов от максимально возможных не переводится на следующий этап, после 3х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	"Грибок" гимнастический	штук	1

2.	Брусья гимнастические низкие	штук	4
3.	Дорожка акробатическая	штук	1
4.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
5.	Канат	штук	2
6.	Коврик гимнастический	штук	20
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мостик гимнастический пружинный	штук	2
9.	Музыкальный центр	штук	3
10.	Надувной акробатический комплект "Джуниор"	штук	2
11.	Палка гимнастическая	штук	10
12.	Перекладина гимнастическая	штук	2
13.	Покрытие напольное для спортивной аэробики (помост)	штук	1
14.	Скакалка гимнастическая	штук	20
15.	Скамейка гимнастическая	штук	5
16.	Скамейка наклонная	штук	5
17.	Спортивный резиновый жгут	штук	20
18.	Стенка гимнастическая	штук	4
19.	Степ платформа	штук	16
20.	Стоялки гимнастические	штук	4
21.	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг)	комплект	10

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гимнастические накладки	пар		-	-	-	-	1	2	1	2

	и для защиты рук		н а обучаю щегося								
2.	Кепка солнцез ащитна я	штук	н а обучаю щегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Колгот ы для выступ лений	штук	н а обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Костюм спортив ный (парадн ый)	штук	н а обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм спортив ный (тренир овочны й)	штук	н а обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Костюм спортив ный ветроза щитны й	штук	н а обучаю щегося	-	-	-	-	1	2	1	2
7.	Кроссо вки для выступ лений	пар	н а обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Кроссо вки для зала (тренир овочны е)	пар	н а обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Кроссо вки легкоат летичес кие	пар	н а обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Купаль ник (комбин езон) для	штук	н а обучаю щегося	-	-	2	1	3	1		1

	выступлений									4	
11.	Легинсы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Носки для выступлений	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
13.	Топ спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
15.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

Примечание: при наличии различий в инвентаре, оборудовании и экипировке для разных дисциплин в виде спорта, нормы указываются на каждую дисциплину

Приложение 115
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по Таэквондо ИТФ (I.T.F.)

Сноска. Приказ дополнен приложением 115 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по Таэквондо ИТФ (I.T.F.).

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (с портивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	32-36	1664-1872
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		

Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Юноши /12-13 лет	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальным планом подготовки спортсмена
	Юниоры /14-15 лет	
	Молодежь /16-17 лет	
	Взрослые с 18лет	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
	НП – 1	0	0	0	0	

Организации, в которых осуществляет свою учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	до 15 календ.дн	до 10 календ.дн	до 7 дней	2	
	УТГ – 2	до 15 календ.дн	до 15 календ.дн	до 10 дней	2	
	УТГ – 3	до 20 календ.дн	до 15 календ.дн	до 10 дней	2	
	УТГ св. 3	до 20 календ.дн	до 15 календ.дн	до 15 дней	5	
	СС – 1	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 15 дней	5	
	СС – 2	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 18 дней	5	
	СС св. 2	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 18 дней	5	
	ВСМ	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 18 дней	5	
	Клубы/секции	до 15 календ.дн	до 15 календ.дн	до 7 дней	5	
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Юноши 12-13 лет	до 21 календ.дн		до 10 дней	5	
	Юниоры 14-15 лет	до 21 календ.дн		до 10 дней	5	
	Молодежь 16-17 лет	до 21 календ.дн		до 10 дней	5	
	Взрослые с 18 лет	до 24 календ.дн		до 10 дней	5	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по						

военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов устанавливается без учета времени следования к месту проведения и обратно

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Тип организации	Этап подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	1	1	0	0
	УТГ – 1	2	2	3	3	2	2
	УТГ – 2	2	2	3	3	2	2
	УТГ – 3	3	3	3	3	3	3
	УТГ св. 3	3	3	3	3	3	3
	СС – 1	4	4	4	4	4	4
	СС – 2	4	4	4	4	4	4
	СС св. 2	4	4	5	5	4	4
	ВСМ	4	4	5	5	4	4
	Клубы / секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					

видов, спортивные секции)		
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с этапами подготовки
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта		

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организации в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

Виды соревнований	Обеспечение медалями							
	Юноши 12-13 лет		Юноши 14-15 лет		Юниоры 16-17 лет		Взрослые с 18 лет	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	30	120	40	160	41	164	44	176
Республиканские турниры	30	120	40	160	41	164	44	176
Официальные областные соревнования	30	120	40	160	41	164	44	176
Официальные республиканские соревнования	30	120	40	160	41	164	44	176
Международные соревнования	30	120	40	160	41	164	44	176

Женщины

	Обеспечение медалями							

Виды соревнований	Девушки 12-13 лет		Девушки 14-15 лет		Юниорки 16-17 лет		Взрослые с 18 лет	
	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	30	120	39	156	40	160	43	172
Республиканские турниры	30	120	39	156	40	160	43	172
Официальные областные соревнования	30	120	39	156	40	160	43	172
Официальные республиканские соревнования	30	120	39	156	40	160	43	172
Международные соревнования	30	120	39	156	40	160	43	172

ПРИМЕЧАНИЕ: Разыгрываемые комплекты и количество медалей на Официальных соревнованиях должно соответствовать комплектам и количеству медалей, разыгрываемых на чемпионатах мира по возрастам (по виду спорта, дисциплинам).

Официальные соревнования – Чемпионат области, Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

Виды соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	Судья международной категории
Районные турниры	10				
Областные турниры	10	5		1	
Республиканские турниры	12	5	5	2	1
Официальные областные соревнования	12	6		1	

Официальные республиканские соревнования	10	8	3	3	3

Официальные областные соревнования – Чемпионат области, областные спартакиады и молодежные игры

Официальные республиканские соревнования – Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки (ГНП 1 год обучения)		
Общая физическая Подготовка	45-55	Общая физическая подготовка. Прыжки, бег и метания. Прикладные упражнения. Упражнения с отягощениями; на гимнастических снарядах; акробатические упражнения; Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса; Упражнения в само страховке и страховке партнера; подвижные игры; плавание и т.п
Специальная физическая подготовка	14-17	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	20-25	Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях; удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях; Боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях; Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями и т.п
Теоретическая и психологическая Подготовка	4-6	Краткий обзор истории и развития единоборств; Правила проведения в спортивном зале, использования оборудования и инвентаря; Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и

		питание; правила безопасности при занятиях и т.п.
Участие в спортивных соревнованиях	3-5	-
Инструкторская и судейская практика	05-1	Физическая культура и спорт в Казахстане. Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия.
Всего	100 %	
Группа начальной подготовки (ГНП свыше 1 года обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	45-50	Упражнения на гибкость; силовые упражнения; упражнения в парах; упражнения для развития ловкости; упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения; Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений; Упражнения на выносливость и т.п
Специальная физическая подготовка	15-22	Развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость); Общеразвивающая программа, совершенствование развития физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	15-20	Изучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Изучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук.

		Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону . Клинчи и выходы из них. Тренировки в парах и т.п.
Теоретическая и психологическая Подготовка	5-7	Краткие сведения о строении и функциях организма человека; Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборства; Регуляция эмоций и развитие внимания; Правила соревнований и т.п.
Участие в спортивных соревнованиях	5-6	-
Инструкторская и судейская практика	1-2	Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (УТГ 1 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	36-45	Прыжки, бег и метания; Кросс; ускорения; челночный бег; Акробатические упражнения; Спортивные игры – футбол, баскетбол и настольный теннис. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья) и т.п.
Специальная физическая подготовка	19-25	Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т.п); Спарринг; Базовые стойки, движения в защите и атаке, боевая стойка; Изучение ударов на месте, в движении, приемов защиты на месте, в движении и т.п.
Техническая, тактическая Подготовка	20-25	Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счет движений

		на опережение. Манеры ведения поединка. Изучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.
Теоретическая и психологическая Подготовка	3-6	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система. Спортивная честь. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат. Программа соревнований и т.п.
Участие в спортивных соревнованиях	3-5	-
Инструкторская и судейская практика	1-2	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Сдача контрольных переводных нормативов.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (УТГ 2 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	36-40	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
		Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с

Специальная физическая подготовка	20-25	набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксерском мешке. Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.
Техническая, тактическая Подготовка	18-20	Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости. Изучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.
Теоретическая и психологическая Подготовка	3-8	Имитация воздействий соревновательных факторов: - Внутренние соревновательные факторы; - Частота пульса; - Усталость и ее фон; - Утомляемость; - Работоспособность; - Настрой на поединок; -Состояние готовности - самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности). - Внешние соревновательные факторы- - Последствия ударов по корпусу и голове; - Действия соперника; - Присутствие болельщиков, зрителей, журналистов; - Судейские действия; - Часовые пояса; - Питание; - Времена года

Участие в спортивных соревнованиях	4-6	-
Инструкторская и судейская практика	1-3	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Сдача контрольных переводных нормативов.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (УТГ 3 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	32-40	Общая физическая подготовка - Строевые упражнения. Построения, перемещения; - Общеразвивающие упражнения для развития гибкости; - Упражнения на равновесие и точность движений; - Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы; - Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса; - Упражнения на формирование правильной осанки ; - Лазание, перелазание, переползание; - Акробатические упражнения (кувырки, перевороты , стойки); - Упражнения на гимнастической стенке; - Упражнения с отягощениями; - Упражнения с сопротивлением; - Упражнения с грузом; - Метания набивного мяча, теннисного мячика; - Упражнения для укрепления положения "моста"; - Упражнения на скорость; - Упражнения на общую выносливость; - Легкоатлетические упражнения; - Спортивные и подвижные игры; - Плавание; - Лыжи;
		Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на

Специальная физическая подготовка	25-34	боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка тхэквондиста. Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Боевые дистанции : изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию. Методические приемы изучения техники ударов, защит, контрударов. Изучение ударов руками и ногами: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений. Изучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.
Техническая, тактическая Подготовка	30-35	Правильно выполнять все изученные приемы. Сдать технический экзамен. Уметь правильно передвигаться. Самостраховка. Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях. Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.
Теоретическая и психологическая Подготовка	2-5	Общая характеристика спортивной подготовки. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.
Участие в спортивных соревнованиях	4-6	-

Инструкторская и судейская практика	1-2	Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа (УТГ свыше 3х лет)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	30-41	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25-33	Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке. Методические приемы изучения техники ударов, защит, контрударов. Изучение двойных ударов: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука. Изучение ударов снизу по корпусу и простым атакам из двух, трех ударов. Изучение боковых и круговых ударов, простых атак и контратак, защитных действий при перемещениях вперед, сторону, назад. Изучение защитных действий в усложненных условиях. Контрудары. Контратаки
		Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита. Изучение и совершенствование техники и

Техническая, тактическая Подготовка	25-35	тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Изучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.
Теоретическая и психологическая Подготовка	3-7	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система. Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения.
Участие в спортивных соревнованиях	3-6	-
Инструкторская и судейская практика	1-2	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Правила соревнований Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила

		определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (ГСС 1 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	22-25	Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	25-30	Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости.
Техническая, тактическая Подготовка	20-35	Изучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Бой на краю площадки. Бой с тенью, в парах, на снарядах.

Теоретическая и психологическая Подготовка	5-10	Физические способности и физическая подготовка. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Участие в спортивных соревнованиях	4-6	-
Инструкторская и судейская практика	1-2	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка. Проведение на оценку основной части урока. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора. Судейство соревнований в качестве арбитра, рефери, бокового судьи, судьи при участниках, хронометриста.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (ГСС 2 год обучения)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	24-30	Кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажеры. Упражнения без отягощений - отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине и т.п.
		Работа с кувалдой на автомобильной крышке, броски гири, упражнения с гирями,

Специальная физическая подготовка	25-32	толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках; При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.
Техническая, тактическая Подготовка	36-40	Совершенствование технико-тактического мастерства: - Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами. - Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами. - Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них. - Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции. - Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.
Теоретическая и психологическая Подготовка	3-5	Формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.
Участие в спортивных соревнованиях	5-6	-
Инструкторская и судейская практика	1-2	Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствование (ГСС свыше 2х лет)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
		Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота,

Общая физическая Подготовка	25-30	гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам.
Специальная физическая подготовка	26-32	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых для успешного выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
Техническая, тактическая Подготовка	35-40	Формирование, совершенствование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях с учетом особенностей противника и ситуации в бою.
Теоретическая и психологическая Подготовка	3-5	Выявление свойств личности, их коррекция и совершенствование свойств, значимые для спорта высших достижений. Формирование у спортсмена знаний о правилах соревнований, основах тренировочного процесса, тактике ведения поединка, а также развитие психологической устойчивости, уверенности, мотивации и способности эффективно действовать в стрессовых ситуациях.
Участие в спортивных соревнованиях	4-6	-
Инструкторская и судейская практика	1-2	Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	
Группа высшего спортивного мастерства (ВСМ)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая Подготовка	25-30	Кроссы, спортивные игры, штанга, плавание, лыжная подготовка, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, гиревой спорт, прыжки.

Специальная физическая подготовка	25-32	Работа на снарядах с ускорением по определенным интервалам; работа с тренером на лапах, устраняя определенные ошибки; скакалка; работа со штангой с ускорением; бой с тенью с гантелями по 1 кг - Круговая тренировка с разнообразными снарядами в течение 10-15 мин по 1 минуте на каждом снаряде: кувалды, подтягивание, отжимание и т.д. Имитация соревновательных ситуаций с выполнением ударной и защитной техники в различных мышечных режимах.
Техническая, тактическая Подготовка	37-42	После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать тактическое построение боя.
Теоретическая и психологическая Подготовка	3-5	Анализ поединков. Анализ методик тренировок. При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. Выявить манеру проведения боя соперника, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого правильно, построить тактический рисунок поединка.
Участие в спортивных соревнованиях	4-6	-
Инструкторская и судейская практика	1-2	Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также освоение основ судейства и повышение компетентности в оценке соревновательной деятельности.
Всего	100 %	

7. нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и переводов на этапах спортивной подготовки по "Таэквудо итф (I.T.F.)"

Для групп начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчики	Оценка	Девочка	Оценка

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин										
1.1.	Бег на 30 м	секунды	6,8	10	7,0	10	6,2	10	6,3	10
			7,3	5	7,5	5	6,7	5	6,8	5
			Более 7,3	0	Более 7,5	0	Более 6,7	0	Более 6,8	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	10,0	10	10,8	10	9,5	10	10,4	10
			10,8	5	11,3	5	10,0	5	10,9	5
			Более 10,8	0	Более 11,3	0	Более 10,0	0	Более 10,9	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	120	10	115	10	125	10	115	10
			115	5	110	5	120	5	110	5
			Менее 115	0	Менее 110	0	Менее 120	0	Менее 110	0
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8	10	6	10	12	10	8	10
			5	5	5	5	10	5	6	5
			Менее 5	0	Менее 3	0	Менее 10	0	Менее 6	00
2.2.	Наклон вперед и заложен на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	10	+3	10	+4	10	+5	10
			+1	5	+2	5	+3	5	+4	5
			Менее +1	0	Менее +2	0	Менее +3	0	Менее +4	0

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных, не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

Для учебно-тренировочных групп

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			Более 6,0	0	Более 6,3	0
1.2.		секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5

	Челночный бег 3x10 м		Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	150	10	140	10
			140	5	130	5
			Менее 140	0	Менее 130	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	10	8	10
			8	5	5	5
			Менее 8	0	Менее 8	0
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4	10	+4	10
			+3	5	+3	5
			Менее +3	0	Менее +3	0
2.3.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	35	10	30	10
			30	5	25	5
			Менее 30	0	Менее 25	0

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных, не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

Для групп совершенствования спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			Более 6,0	0	Более 6,3	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Бег на 200 м	секунды	35	10	40	10
			40	5	45	5
			Более 40	0	Более 45	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	35	10	20	10
			30	5	25	5
			Менее 30	0	Менее 25	0

2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	200	10	185	10
			190	5	175	5
			Менее 190	0	Менее 175	0
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	35	10	30	10
			30	5	25	5
			Менее 30	0	Менее 25	0

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных, не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

Для групп высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5	10	5,8	10
			5,2	5	5,5	5
			Более 5,2	0	Более 5,5	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Бег на 200 м	секунды	40	10	35	10
			35	5	40	5
			Более 35	0	Более 40	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	50	10	45	10
			45	5	40	5
			Менее 45	0	Менее 40	0
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	250	10	230	10
			230	5	215	5
			Менее 230	0	Менее 215	0
2.3.	Поднимание прямых ног из виса на перекладине до ее касания	количество раз	20	10	15	10
			15	5	10	5
			Менее 15	0	Менее 10	0
2.4.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	15	10	10	10
			10	5	8	5
			Менее 10	0	Менее 8	0

Примечание: Спортсмен, набравший менее 70% баллов от максимально возможных, не переводится на следующий этап подготовки и после 3-х неудачных попыток подлежит отчислению

8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Спортивная экипировка

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки) , комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (человек , учащийся, учебная группа и т.п.)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Добок (костюм специальный)	штук	человек	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
2	Соги (обувь специальная)	пара	человек	1	1	1	1	1	6 месяцев	1	6 месяцев	1	1
3	Пояс	штук	человек	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
4	Бинт (эластичный)	штук	человек	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-
5	Бандаж (мужской)	штук	человек	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Бандаж (женский)	штук	человек	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
7	Защита груди (нагрузчик женский)	комплект	человек	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1

[illegible]

13	Резина для растяжки с петлями	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
14	Гладкая резина для растяжки без петель различного сопротивления	штука	человек	2	1	2	1	3	1	4	1	-	-
15	Подушка для баланса	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
16	Координационная лестница	штука	учебная группа	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
17	Судейские пульта	штука	человек	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
18	Зарядное устройство для судейских пультов	штука	человек	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
19	Лапы веерные	штука	человек	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1
20	Лапы круглые	штука	человек	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1
21	Лапы-хлопушки	штука	человек	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-

Национальный стандарт спортивной подготовки по гиревому спорту

Сноска. Приказ дополнен приложением 116 в соответствии с приказом и.о. Министра туризма и спорта РК от 13.02.2026 № 32 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Пояснительная записка

Национальный стандарт спортивной подготовки по видам спорта разработан для стандартизации, систематизации и повышения эффективности подготовки спортсменов. Его основная цель – стандартизировать требования и критерии для всех учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку по гиревому спорту.

Основные задачи и цели разработки такого стандарта:

1. Унификация подготовки

Обеспечивает единый подход к подготовке спортсменов на всей территории страны – вне зависимости от региона, школы или тренера.

2. Обеспечение преемственности

Стандарт задает четкую структуру этапов подготовки – от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Это позволяет выстроить логичную и эффективную систему развития спортсмена.

3. Контроль качества подготовки

Определяются четкие нормативы и требования к результатам на каждом этапе подготовки, что дает возможность объективно оценивать прогресс и качество работы тренеров и организаций.

4. Содействие формированию спортивного резерва

Стандарты помогают выявлять и развивать талантливых спортсменов, формируя качественный резерв для национальных команд.

5. Интеграция с международными требованиями

При разработке учитываются международные стандарты и тенденции, что позволяет казахстанским спортсменам быть конкурентоспособными на мировой арене.

В данном национальном стандарте спортивной подготовки применяются следующие сокращения: НП – начальная подготовка; УТГ – учебно-тренировочная группа; СС – спортивного совершенствования; ВСМ – высшего спортивного мастерства; РК – Республики Казахстан; ЦОП – Центр олимпийской подготовки; ЦСП – центр спортивной подготовки; УФКиС – Управления физической культуры и спорта; ЦПОР – Центр подготовки олимпийского резерва; УТС – учебно-тренировочные сборы; ШВСМ – школы высшего спортивного мастерства; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

1. Нормы к периодам спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях

Тип организации	Этап подготовки/ возраст	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624
	УТГ – 2	10	14	728
	УТГ – 3	8	18	936
	УТГ св. 3	8	20	1040
	СС – 1	6	24	1248
	СС – 2	5	26	1352
	СС св. 2	5	28	1456
	ВСМ	4	32	1664
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)		Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/этапа), а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов		
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	

2. Продолжительность учебно-тренировочных сборов в физкультурно-спортивных организациях

Т и п организации	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к международн ы м соревнования м	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановите л ь н ы е мероприятия	Мероприятия д л я комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0	0	0	
	УТГ – 1	до 14 календ	до 14 календ	до 10 дней	2 раза в год, 5 дней	
	УТГ – 2	до 14 календ	до 14 календ	до 10 дней	2 раза в год, 5 дней	
	УТГ – 3	до 14 календ	до 14 календ	до 10 дней	2 раза в год, 5 дней	
	УТГ св. 3	до 21 календ	до 14 календ	до 10 дней	2 раза в год, 5 дней	
	СС – 1	до 21 календ	до 18 календ	до 10 дней	2 раза в год, 5 дней	
	СС – 2	до 24 календ	до 18 календ	до 18 дней	2 раза в год, 5 дней	
	СС св. 2	до 24 календ	до 21 календ	до 18 дней	2 раза в год, 5 дней	
	ВСМ	до 24 календ	до 21 календ	до 18 дней	2 раза в год, 5 дней	
	Клубы/секции	до 21 календ	до 14 календ	до 10 дней	2 раза в год, 5 дней	
Организации, осуществляю щ и е подготовку национальны х и штатных национальны х команд РК, организации, осуществляю щ и е подготовку команд	U-10, U-15	до 14 календ	до 14 календ	до 10 дней	2 раза в год, 5 дней	
	U-17	до 24 календ	до 21 календ	до 18 дней	2 раза в год, 5 дней	
	U-20	до 24 календ	до 21 календ	до 18 дней	2 раза в год, 5 дней	

областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Взрослые	до 24 календ	до 21 календ	до 18 дней	2 раза в год, 5 дней	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической культуры и спорта	U-13, U-15	до 14 календ	до 14 календ	до 10 дней	2 раза в год, 5 дней	
	U-17	до 24 календ	до 21 календ	до 18 дней	2 раза в год, 5 дней	
	U-20	до 24 календ	до 21 календ	до 18 дней	2 раза в год, 5 дней	
	Взрослые	до 24 календ	до 21 календ	до 18 дней	2 раза в год, 5 дней	
Примечание: предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов установлена без учета времени следования к месту проведения и обратно						

3. Предельное количество УТС и соревнований в физкультурно-спортивных организациях (на одного спортсмена)

Тип организации	Этап подготовки / возраст	Спортивные соревнования				Учебно-тренировочные сборы	
		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	УТС к международным соревнованиям	УТС к республиканским соревнованиям
	НП – 1	0	0	0	0	0	0

Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	2	2	4	4	2	2
	УТГ – 2	2	2	4	4	2	2
	УТГ – 3	3	3	4	4	3	3
	УТГ св. 3	3	3	4	4	3	3
	СС – 1	4	4	4	4	4	4
	СС – 2	4	4	4	4	4	4
	СС св. 2	4	4	6	6	4	4
	ВСМ	6	6	6	6	4	4
	Клубы / секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	6	6	6	6	6	6
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры,	U-13, U-15	3	5	6	6	6	6
	U-17	6	6	6	6	6	6
	U-20	6	4	4	4	8	4
	Взрослые	6	6	6	6		6

УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)						6	
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован и я по военно-при кладным и служебно-п рикладным видам спорта, ведомствен н ы е спортивные общества и общественн ы е объединени я, центры физической культуры, осуществля ю щ и е развитие физической культуры и спорта							

Примечание: командирование спортсменов, зачисленных в контингент нескольких организаций в совокупности не должно превышать лимиты, предусмотренные для этапа подготовки/возраста

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан

Мужчины

[illegible]

Международные соревнования	5	15	3	9	3	9	4	12	4	12

ПРИМЕЧАНИЕ: Разыгрываемые комплекты и количество медалей на Официальных соревнованиях должно соответствовать комплектам и количеству медалей разыгрываемых на чемпионатах мира по возрастам (по виду спорта, дисциплинам).

Официальные соревнования – Чемпионат области, Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры.

5. Требования к судейскому составу, обслуживающих спортивные соревнования

В и д ы соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	С у д ь я международной категории
Районные турниры	16	8	3		
Областные турниры	16	8	3	1	
Республиканские турниры	16	10	6	2	
Официальные областные соревнования	16	10	4	2	6
Официальные республиканские соревнования	18	15	6	3	6

Официальные областные соревнования – Чемпионат области, областные спартакиады и молодежные игры

Официальные республиканские соревнования – Чемпионат республики, Спартакиада РК, Молодежные игры

6. Распределение содержания учебного материала по видам подготовки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Группа начальной подготовки 1-го года обучения		
Общая физическая подготовка	50-64	Общеподготовительные упражнения: шеренга, дистанция, построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

Специальная физическая подготовка	18-23	Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы)
Техническая, тактическая подготовка	15-23	Техника в упражнении толчок; техника в упражнении рывок; Техника в упражнении длинный цикл; Тактика: распределение дыхания на длительное время работы; выбор темпа для качественного выступления на соревнованиях; использование качественной экипировки для хорошего выступления; анализ проведенного учебного сбора перед соревнованиями.
Теоретическая и психологическая подготовка	2-4	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях по гиревому спорту; История возникновения вида спорта " гиревой спорт" и его развитие. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Режим дня и питание. Само страховка. Профилактика травматизма.
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100%	
Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	46-60	Общеподготовительные упражнения: шеренга, дистанция, построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног , для шеи и туловища, для всех групп мышц.
Специальная физическая подготовка	18-23	Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы)
		Техника в упражнении толчок; техника в упражнении рывок; Техника в упражнении длинный цикл; Тактика: распределение дыхания на длительное время работы; выбор темпа для качественного

Техническая, тактическая подготовка	20-28	выступления на соревнованиях; использование качественной экипировки для хорошего выступления; анализ проведенного учебного сбора перед соревнованиями.
Теоретическая и психологическая подготовка	2-4	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях по гиревому спорту; История возникновения вида спорта " гиревой спорт" и его развитие. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Режим дня и питание. Само страховка. Профилактика травматизма.
Инструкторская и судейская практика	-	
Всего	100%	
Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	36-48	Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног , для шеи и туловища, для всех групп мышц.
Специальная физическая подготовка	20-26	Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы)
Техническая, тактическая подготовка	24-30	Техника в упражнении толчок; техника в упражнении рывок; Техника в упражнении длинный цикл; Тактика: распределение дыхания на длительное время работы; выбор темпа для качественного выступления на соревнованиях; использование качественной экипировки для хорошего выступления; анализ проведенного учебного сбора перед соревнованиями.
Теоретическая и психологическая подготовка	4-5	Проведение вводных лекций и бесед: "Что такое спорт", " Поведение в коллективе", " Психология победы и поражения". Анализ соревнований. Терминология. Методика обучения и тренировки; Планирование подготовки.

Инструкторская и судейская практика	1-2	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;
Всего	100%	
Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	36-48	Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног , для шеи и туловища, для всех групп мышц.
Специальная физическая подготовка	20-26	Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы)
Техническая, тактическая подготовка	24-30	Техника в упражнении толчок; техника в упражнении рывок; Техника в упражнении длинный цикл; Тактика: распределение дыхания на длительное время работы; выбор темпа для качественного выступления на соревнованиях; использование качественной экипировки для хорошего выступления; анализ проведенного учебного сбора перед соревнованиями.
Теоретическая и психологическая подготовка	4-5	Организация и содержание занятий; Планирование подготовки; Контроль и учет подготовки; Отбор в сборные команды; Анализ участия в соревнованиях.
Инструкторская и судейская практика	1-2	Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		

Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	24-32	Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног , для шеи и туловища, для всех групп мышц.
Специальная физическая подготовка	24-30	Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы)
Техническая, тактическая подготовка	32-42	Техника в упражнении толчок; техника в упражнении рывок; Техника в упражнении длинный цикл; Тактика: распределение дыхания на длительное время работы; выбор темпа для качественного выступления на соревнованиях; использование качественной экипировки для хорошего выступления; анализ проведенного учебного сбора перед соревнованиями.
Теоретическая и психологическая подготовка	3-4	Прогнозирование спортивных результатов; Планирование подготовки; Правила соревнований; Задачи тренировки; Анализ участия в соревнованиях
Инструкторская и судейская практика	1-2	Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование навыков наставничества;
Всего	100 %	
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	24-32	Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног , для шеи и туловища, для всех групп мышц.
Специальная физическая подготовка	24-30	Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы)
Техническая, тактическая подготовка	32-42	Техника в упражнении толчок; техника в упражнении рывок; Техника в упражнении длинный цикл; Тактика: распределение дыхания на длительное время работы; выбор темпа для качественного выступления на соревнованиях; использование качественной экипировки для хорошего

		выступления; анализ проведенного учебного сбора перед соревнованиями.
Теоретическая и психологическая подготовка	3-4	Возрастные периоды подготовки; Динамика формирования спортивного мастерства; Планирование спортивной подготовки; Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания
Инструкторская и судейская практика	3-4	Инструкторская практика - Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях. Судейская практика - Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	20-23	Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.
Специальная физическая подготовка	23-29	Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы)
Техническая, тактическая подготовка	46-54	Техника в упражнении толчок; техника в упражнении рывок; Техника в упражнении длинный цикл; Тактика: распределение дыхания на длительное время работы; выбор темпа для качественного выступления на соревнованиях; использование качественной экипировки для хорошего выступления; анализ проведенного учебного сбора перед соревнованиями.
		Моделирование соревновательной деятельности; Методика обучения; Упражнения, способствующие

Теоретическая и психологическая подготовка	2-3	развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации.
Инструкторская и судейская практика	2-3	Инструкторская практика - Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке; Судейская практика - Продолжительность поединка. Судейство соревнований
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования 2-го года обучения		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	20-23	Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног , для шеи и туловища, для всех групп мышц.
Специальная физическая подготовка	23-29	Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы)
Техническая, тактическая подготовка	46-54	Техника в упражнении толчок; техника в упражнении рывок; Техника в упражнении длинный цикл; Тактика: распределение дыхания на длительное время работы; выбор темпа для качественного выступления на соревнованиях; использование качественной экипировки для хорошего выступления; анализ проведенного учебного сбора перед соревнованиями.
Теоретическая и психологическая подготовка	2-3	Моделирование соревновательной деятельности; Методика обучения ; Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации.

Инструкторская и судейская практика	2-3	Инструкторская практика - Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке; Судейская практика - Продолжительность поединка. Судейство соревнований
Всего	100 %	
Группа спортивного совершенствования свыше 2-х лет		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	18-22	Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног , для шеи и туловища, для всех групп мышц.
Специальная физическая подготовка	19-24	Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы)
Техническая, тактическая подготовка	46-54	Техника в упражнении толчок; техника в упражнении рывок; Техника в упражнении длинный цикл; Тактика: распределение дыхания на длительное время работы; выбор темпа для качественного выступления на соревнованиях; использование качественной экипировки для хорошего выступления; анализ проведенного учебного сбора перед соревнованиями.
Теоретическая и психологическая подготовка	2-3	Моделирование соревновательной деятельности; Методика обучения ; Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации.
Инструкторская и судейская практика	2-3	Инструкторская практика - Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке; Судейская практика - Продолжительность поединка. Судейство соревнований
Всего	100 %	

Группа высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Общая физическая подготовка	18-22	Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног , для шеи и туловища, для всех групп мышц.
Специальная физическая подготовка	19-24	Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы)
Техническая, тактическая подготовка	46-54	Включает весь арсенал приемов и действий из предыдущих этапов спортивной подготовки с учетом углубленного акцента на индивидуальные особенности каждого спортсмена
Теоретическая и психологическая подготовка	2-3	Волевая подготовка: развитие волевых качеств (решительности, настойчивости, выдержки, смелости); Проведение поединков с моделированием ситуаций, приближенных к реальным соревнованиям; Выполнение заведомо сложных технических действий в поединке с более сильным противником и т.п.;
Инструкторская и судейская практика	2-3	Инструкторская практика - Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке; Судейская практика - Продолжительность поединка. Судейство соревнований
Всего	100 %	

Для групп начальной подготовки

2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	8	10	6	10	12	10	8	10
			5	5	5	5	10	5	6	5
			Менее 5	0	Менее 3	0	Менее 10	0	Менее 6	0

Для групп учебно-тренировочных

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5
			Более 6,0	0	Более 6,3	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	150	10	140	10
			140	5	130	5
			Менее 140	0	Менее 130	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	10	10	8	10
			8	5	5	5
			Менее 8	0	Менее 8	0
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4	10	+4	10
			+3	5	+3	5
			Менее +3	0	Менее +3	0
2.3.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	Количество раз	35	10	30	10
			30	5	25	5
			Менее 30	0	Менее 25	0

Для групп спортивного совершенствования

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5,5	10	5,8	10
			6,0	5	6,3	5

			Более 6,0	0	Более 6,3	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Бег на 200 м	секунды	35	10	40	10
			40	5	45	5
			Более 40	0	Более 45	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	35	10	20	10
			30	5	25	5
			Менее 30	0	Менее 25	0
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	200	10	185	10
			190	5	175	5
			Менее 190	0	Менее 175	0
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	35	10	30	10
			30	5	25	5
			Менее 30	0	Менее 25	0

Для групп высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	секунды	5	10	5,8	10
			5,2	5	5,5	5
			Более 5,2	0	Более 5,5	0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	9,0	10	9,5	10
			9,5	5	10,0	5
			Более 9,5	0	Более 10,0	0
1.3	Бег на 200 м	секунды	40	10	35	10
			35	5	40	5
			Более 35	0	Более 40	0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	50	10	45	10
			45	5	40	5
			Менее 45	0	Менее 40	0
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	250	10	230	10
			230	5	215	5
			Менее 230	0	Менее 215	0
2.3.	Поднимание прямых ног из		20	10	15	10
			15	5	10	5

[illegible]

15	Видео камера	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<*>

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единицы измерения (штука, пара (2 штуки), комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (человек, учащийся, тренер, учебная группа и т.п.)	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-преподавателей	
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства			
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Количество	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
	Подраздел 9. Гиревой спорт												
1	Бинт эластичный	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
2	Жгут резиновый	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-