

О внесении изменения и дополнения в приказ Министра туризма и спорта Республики Казахстан от 14 июля 2025 года № 129 "Об утверждении национальных стандартов спортивной подготовки"

Приказ и.о. Министра туризма и спорта Республики Казахстан от 13 февраля 2026 года № 32

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Внести в приказ Министра туризма и спорта Республики Казахстан от 14 июля 2025 года № 129 "Об утверждении национальных стандартов спортивной подготовки" следующее изменение и дополнение:

пункт 1 изложить в следующей редакции:

"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 паракрате 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 теңге 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."

дополнить приложениями 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115 и 116 согласно приложениям 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37 и 38 к настоящему приказу.

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) в течение трех рабочих дней после исполнения подпунктов 1) и 2) пункта 2 настоящего приказа обеспечить предоставление информации об исполнении в Департамент юридической службы 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 по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования.

*И.о. Министра туризма и спорта
Республики Казахстан*

С. Жарасбаев

Приложение 79
к приказу Министра туризма
и спорта Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по фехтованию

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-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)	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-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	-	-	-	-	
	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	Старшие юноши					
	Кадеты					
	Юниоры					
	U 23					

национальные команды РК, организации, осуществляющие 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)

		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	-	-	-	-	-	-
	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-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 и правилами

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

Мужчины, женщины, командные

[illegible]

Областные турниры	30	126	30	126	30	126	30	126	30	126
Республиканские турниры	30	126	30	126	30	126	30	126	30	126
Официальные областные соревнования	30	126	30	126	30	126	30	126	30	126
Официальные республиканские соревнования	30	126	30	126	30	126	30	126	30	126
Международные соревнования	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	-	-
Республиканские турниры	4	4	4	4	4
Официальные областные соревнования	4	4	4	-	-
Официальные республиканские 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 тренировки – 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 впереди 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.

Теоретическая	5-10	История фехтования в Казахстане и в мире. Объяснение различий видов оружия. Работа с родителями, общий режим 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)

Техническая	60-65	. Укол с оппозицией, в шаге. Переводы, смены соединений. Простые атаки: атака с шагом вперед; атака с выпадом; атака с 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:		
ОФП	13-14	Упражнения для мышц рук (вращения, сгибания и разгибания, 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	4-5	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
Психологическая		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.
СФП	8-9	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	65-70	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.
		Основные методы построения тренировочного занятия: разминка , основная и заключительная части

Инструкторская и судейская Практика	2-3	. 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		Основные тенденции развития фехтования в Казахстане и в мире. Правила соревнования и их изменения.

Психологическая	4-5	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	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		
Психологическая	5-8	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		Позиции; соединения; атаки; контратаки; защиты и ответы.
Тактическая	65-75	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	5-8	
Психологическая		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	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	
		Развитие мышления самостоятельности в тренировочном процессе. Умение

Психологическая		его анализировать и корректировать.
Инструкторская и судейская Практика	2-7	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.
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

	Контрольные упражнения (тесты)	
Развиваемое физическое качество		

	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 20 м (не более 4,6 с)	Бег 20 м (не более 4,7 с)
Координация	Челночный бег 4х5м (не более 8,5 с)	Челночный бег 4х5м (не более 8,7 с)
	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)

[illegible]

13	Электроначиники к шпаге	штука	человек	2	1	3	1	5	1	12	1	2	1
14	Электрокуртки к рапире	штука	человек	1	2	1	2	3	1	6	1	2	1
15	Электрокуртки к сабле	штука	человек	2	1	2	1	3	1	6	1	2	1
16	Электрошнур (личный) к рапире	штука	человек	2	2	2	1	3	1	12	1	2	1
17	Электрошнур (личный) к шпаге	штука	человек	2	2	2	1	3	1	12	1	2	1
18	Электрошнур (личный) к сабле	штука	человек	2	2	2	1	3	1	12	1	2	1
19	Чехол для оружия	штука	человек	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1
20	Стекло для электромаски	штука	человек	-	-	1	1	2	1	2	1	1	1
21	Электроманжет для фехтования	штука	человек	-	-	2	1	4	1	2	1	2	1
22	Сабельная	штука		4	1	4	1	4	1	4	1	1	1

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

24	ная электр ическа я	штука	челове к	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-

* Рапира, шпага, сабля при наличии трех подразделений

Приложение 80
к приказу Министра туризма
и спорта Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по легкой 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 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, 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, 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		
	Мальчики и девочки подросткового возраста 12–13 лет включительно	До 14 календ дней	До 14 календ дней	до 14 дней		

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)	Младшие юноши и девушки/14-15 лет включительно	До 18 календ дней	До 18 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
	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		
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)

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, 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							

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, 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)

	Обеспечение медалями		

В и д ы соревнований	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)

В и д ы 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.
		Многоборная подготовка, начало тестирования специализации:

Техническая	40	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		Составление плана тренировки. Инструкторская практика с

Практика	1	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;

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

6.	Планка для барьера (запасная) (сертифицированные WA) ракетки	штука	учебная группа	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1
7.	Эстафетные палочки (сертифицированные WA) 10 шт.	комплект	учебная группа	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
8.	Тумбы стартовые разметочные 8 шт.	комплект	учебная группа	2	4	2	4	2	4	2	4	-	-
9.	Барьеры для стипль-чеза 5 шт. (вкл. барьер для ямы с водой)	комплект	учебная группа	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
10.	Место приземления для прыжков в высоту (маты с чехлом)	комплект	учебная группа	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-

11.	Чехол от дождя для матов для прыж ков в высот у	штука а	учебн а я групп а	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
12.	Стойк и для прыж ков в высот у	компл ект	учебн а я групп а	2	4	1	4	1	4	1	4	-	-
13.	Планк а для прыж ков в высот у (ф ибер гласс)	штука	учебн а я групп а	10	1	20	1	20	1	20	1	20	1
14.	Измер итель высот ы (т елеск опиче ский)	штука	учебн а я групп а	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
15.	Место призе млени я для прыж ков с шесто м (м аты)	компл ект	учебн а я групп а	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
16.	Ящик для упора шеста (мет аллич еский)	штука	учебн а я групп а	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
17.	Стойк и для прыж ков с	компл ект	учебн а я	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-

	шесто м		групп а										
18.	Планк а для прыж ков с шесто м	штука	учебн а я групп а	10	1	20	1	20	1	20	1	20	1
19.	Шест ы для прыж ков набор п о заявке характ ерист икам длины и жестк ости	штука	учебн а я групп а	20	2	24	2	24	2	20	2	-	-
20.	Стойк а для хране ния шесто внапо льная	штука а	учебн а я групп а	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
21.	Брусо к-план к а отталк ивани я (соре вновате льный , сменн ы й для прыж ков в длину/ тройн ым)	штука ка	учебн а я групп а	10	1	14	1	18	1	18	1	-	-
22.	Пласт илин для индик	штука	учебн а я	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

49.	фотоф иниша (камер а, ПО, ноутб ук)	компл ект	учебн а я групп а	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
50.	Элект ронна я систе м а старта (" Писто лет" + вспы шка + звук, датчи к и фальс тарта, принт ер)	компл ект	учебн а я групп а	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
51.	Анемо метр (измер итель скорос т и ветра)	компл ект	учебн а я групп а	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
52.	Табло - счетчи к кругов (электр онное)	компл ект	учебн а я групп а	1	4	1	4	1	4	1	4	-	-
53.	Флаги судейс кие (белый , крас ный, желты й)	компл ект	учебн а я групп а	30	4	30	4	30	4	30	4	-	-
54.	Мячи набив ные (медбо	компл ект	учебн а я	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2

	лы) 1-10 кг		группа										
55.	Скамейка гимнастическая	штука	учебная группа	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-
56.	Маты гимнастические	штука	учебная группа	10	2	10	2	10	2	10	2	-	-
57.	Ролл-мат	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

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-тренировочн ый 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,	юноши и девушки 13-15 лет			
	юноши и девушки 16-17 лет			
	юниоры 18-20 лет			
	молодежь до 23-х лет			

осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	взрослый	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 организаци и	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				Специальные учебно-тренировочные сборы		
	Э т а п подготовки / возраст	УТС по подготовке к республика нским соревнован иям	УТС по подготовке к чемпионата м Республики Казахстан	УТС по подготовке к международ н ы м соревнован иям	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-трен ировочный	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,	
	УТГ – 2	до 18 кален дней	до 21 кален дней	до 18 кален дней	до 12		

процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ – 3	до 18 кален дней	до 21 кален дней	до 18 кален дней	до 12	но не более 2 раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
	УТГ св. 3	до 18 кален дней	до 21 кален дней	до 18 кален дней	до 12		
	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						
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)	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 комплексного медицинского обследования	
	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, организации, организующие соревнования							

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 портивные школы, интернаты, школы высшего спортивног о мастерства,	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

спортивные клубы всех 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,		

Международные соревнования	0	0	16	64	14	56	14	56	14	56

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

Общая физическая подготовка	45	- Развитие общей выносливости, ловкости, координации движений и гибкости. - Упражнения на развитие скорости 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, скорости, 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, скорости, 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 скорости 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.

Техническая, тактическая подготовка	20	-Изучение комбинаций 5 КЮ, переходы из борьбы в стойке в партер (лежа). - Формирование понимания дистанции, атак, контратак. -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.
Специальная физическая подготовка	30	- Усложненные упражнения при набрасываниях, такие как, работа на скорость, работа в тройках, борьба по заданию т.д. - 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
		- 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. - 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.
		- Детальное изучение правил соревнований и критериев оценивания. - Введение в теорию построения тренировочного процесса. - Основы спортивной анатомии и физиологии. - Тренировка стрессоустойчивости и волевых качеств.

Теоретическая и психологическая подготовка	12	- 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
Специальная физическая подготовка	30	-Упражнения для развития специальной быстроты выполнения технических действий на время. -Упражнения для развития специальной силы: выполнение 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, организованно, 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		- Изучение предложений спортивной науки по питанию и восстановлению. - Планирование тренировочного процесса по различным разделам подготовки. - Знакомство с допинг-контролем и этическими нормами.

психологическая подготовка	12	- 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.
		- Изучение предложений спортивной науки по питанию и восстановлению.

Теоретическая и психологическая подготовка	12	- 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.
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 %	

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.
		- Изучение КАТАМЕ-НО-КАТА

Техническая, тактическая подготовка	30	- 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
			185-180	10	200-195	10

1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	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	Подъем туловища лежа на спине	количество раз за 30 секунд	10-12	10	13-15	10
			8-10	5	9-12	5
			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
			9,0	10	8,0	10

1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	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
1.4	Подтягивания на перекладине	количество раз	-	-	13-12	10
					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 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 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						
			5.2-5.3	10	5,0-5.1	10

1.1.	Бег на 30 м	секунды	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
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	195-190	10	215-210	10
			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
	За бегание вокруг головы на мосту	количество 5 влево, 5	21	10	20	10
			23	5	22	5

2.2.	5 раз в правую и левую сторону	вправо на время	25	0	24	0
2.3	Демонстрация объема знаний 3 КЮ, по положению аттестационной комиссии Федерации дзюдо Республики Казахстан.	количество ошибок	Менее 1		Менее 1	10
			2-3		2-3	5
			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
			40	10	45	10

1.5	Подъем туловища лежа на спине	количество раз за 1 минуту	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

№		Единица	Норматив учебно-тренировочных групп св. 3 года обучения			

№	Упражнения	измерения	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						
2.1.	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		Требуется безукоризненное выполнение первых 3х блоков Nage-no-Kata (	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).	Зачет

1.1.	соблюдении строгих формальных правил и демонстрации понимания фундаментальных принципов дзюдо, соблюдая ключевые критерии аттестации - правильность выполнения, реализм, эффективность и плавность.	Зачет	Те-waza, Koshi-waza, Ashi-waza, всего 9 техник) с обеих ролей (как Тори и Уке), демонстрация высокой степени мастерства, реализма, плавности и глубокого понимания принципов дзюдо. Допускаются к сдаче смешанные пары (юноша и девушка).	* Tsukuri (подготовка, вход на прием). * Kake (само выполнение/бросок).	
				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-KAT А основанная на соблюдении строгих формальных правил и демонстрации понимания фундаментальн			Церемониал (Reishiki): Правильное выполнение поклонов (Za-gei 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
			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),		

	ых принципов дзюдо, соблюдая ключевые критерии аттестации - правильность выполнения, реализм, эффективность и плавность.	демонстрация 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 свыше 2 лет

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив для групп спортивного совершенствования-1 года обучения		
			Юноши и Девушки	Критерии	Оценка
1. Нормативы специальной физической подготовки					
				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	Зачет
1.1.	Демонстрация КАТАМЕ-НО-КАТА основанная на соблюдении строгих формальных правил и демонстрации понимания фундаментальн ых принципов дзюдо, соблюдая	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,		

ключевые критерии аттестации - правильность выполнения, реализм, эффективность и плавность.	реализма, плавности и глубокого понимания принципов дзюдо. Допускаются к сдаче смешанные пары (юноша и девушка).	соответствие духу Кодокан дзюдо.	
		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.

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 (штука)	штука	человек	2	1	2	1	2	6 месяцев	2	6 месяцев		1

	черно г о цвета)										2		
3	Майки о т потерт остей для женщ ин (белого цвета)	штука	челове к	2	1	2	1	2	6 месяц ев	2	6 месяц ев	2	1
4	Бинты эласти чные	штука	челове к	1	6 месяц ев	1	6 месяц ев	2	6 месяц ев	2	6 месяц ев	-	-
5	Бюстг альтер защит ный	штука	челове к	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
6	Голен остоп ы	пара (2 штуки)	челове к	-	-	2	1	2	1	2	1	-	-
7	Накол енник и	пара (2 штуки)	челове к	-	-	2	1	2	1	2	1	-	-
8	Пояс	штука	челове к	1	2	1	2	4	1	4	1	-	-
9	Трико (трусы) (белого цвета)	штука	челове к	2	1	2	1	3	1	3	1	-	-
10	Налок отник и (фикса торы локтев ы х сустав ов) "*"	компл ект	челове к	1	1	2	1	2	1	2	1	-	-
11	Дзюдо г а белая (куртка и брюки)	компл ект	челове к	1	2	1	2	2	1	2	1		-

[illegible]

15	Мед-б олы (5 кг, 10 кг)	штука	учебн а я групп а	-	-	-	-	-	-	-	-	4	3
16	Канат для лазания	штука	учебн а я групп а	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
17	Ноутб ук	штука	учебн а я групп а	-	-	-	-	-	-	-	-	1	4
18	Спор тивные фишк и	компл ект	учебн а я групп а	-	-	-	-	-	-	-	-	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

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-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 процесс спортивных школ, 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
	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		
	Мальчики/девочки, до 14 лет включительно	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных						

х команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Юниоры/юниорки 15–16 лет	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней	спортивных мероприятий
	Юноши/девушки 17–18 лет	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней	
	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)

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	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-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)		

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]

республиканские соревнования	20	60	30	90	32	96	33	99	33	99	33	99
Международные 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.

Техническая	55	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 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)
		Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня спортсмена. Профилактика заболеваемости, травматизма в

Теоретическая	3	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 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
	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"); Проплавание дистанции на соревнованиях, с оцениванием результата по очкам таблицы " Rudolph Table"; Проплавание 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	32	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
	3	30	40	35	45

Прыжки со скакалкой (количество раз/за 30")	2	25	35	30	40
	1	20	30	25	35
Вис на перекладине (время в секундах")	3	20"	15"	30"	25"
	2	15"	12"	25"	15"
	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''

Поднимани е 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” (удержание в секундах)	3	55”	50”	60”	55”	75”	60”
	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 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 мяча (3 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
Жим лежа со штангой (максимальная 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 (максимальная сила, в кг)	3	70	50	80	55	90	60
	2	65	45	75	50	95	55
	1	60	40	70	45	80	50
Интегральная 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	**	**
		4	**	**
		3	**	**

	50 м любым способом на выбор	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 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 оцениванием 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	
			14	Отлично				
			10 – 13	Хорошо				

Интегральная экспертная оценка по сумме баллов	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” (длина 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
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.
	3	6,3”	7,3”	5,8”	6,8”	5,5”	6,5”
Проплывание дистанции на соревнованиях, с оцениванием результата по очкам таблицы “Rudolph Table”	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”
Проплывание дистанции на соревнованиях, с оцениванием 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	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11	1-11
Интегральная	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	14	Отлично					

экспертная оценка по сумме балов	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)							
Проплыва ние основных дистанций на соревнован иях, с оценивание м 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
Интегральн ая экспертная оценка по сумме балов	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 Класа Республики Казахстан).

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

Обеспечение спортивной экипировкой

[illegible]

3	Ласты	штука	человек	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
4	Трубка для дыхания в воде	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
5	Лопатки для рук (кистевые)	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
6	Секундомер электронный (для работы тренера)	штука	тренер	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3
7	Пояса тормозные	штука	человек	-	-	1	1	1	1	2	1	-	-
8	Лактометр + тест полоски (для работы врача и тренера)	штука	тренер	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3
9	Лопатки для рук (большие)	штука	человек	-	-	1	1	1	1	1	1	--	-
10	“Парают”	штука	человек	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
11	Резиновый амортизатор для работ	штука	человек	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5	-	-

[illegible]

16	Жгут (мягкий для стретчинга)	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
17	Коврик (для индивидуальной разминки)	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
18	«Medicine Ball»	штука	человек	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
19	Резиновый амортизатор с лопатками	штука	человек	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
20	Тренажер «4D Pro»	штука	группа	-	-	-	-	3	1	3	1	-	-
21	Мяч на полушаре «BOSU»	штука	группа	-	-	-	-	3	1	3	1	-	-
22	Тренажер для контроля быстрой силы «TENDO»	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

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 Мировом спорте.

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 Мировом спорте.

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	Детский возраст/7-13 лет включительно			

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 / 14-16 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
	Юниорский возраст / 17-19 лет включительно	
	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 осуществляетс я	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		

учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ – 2	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 – 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		
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)	ВСМ	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
	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	
						УТС к международ	УТС к республика

		Международные	Республиканские	Региональные	Городские и районные	ны м соревнованиям	нским 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	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 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 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

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]

Официальные республиканские соревнования	10	30	10	30	10	30	10	30	10	30	20	60
Международные соревнования	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

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	-	-	-
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	

Техническая	55	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 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,
	25	

Физическая (всего). Из них: ОФП СФП	10	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;
		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

Техническая	50	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 Boll”, 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 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” (

Контрольно оценочные нормативы	8	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: ОФП СФП	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")
	10	
	15	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.
		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 проплавание 6 отрезков по 50 м, со старта, с интервалом отдыха "до восстановления". Планируемое время проплавание отрезков определяется заранее. Возможно проведение 2-х видов данного теста: 1. "Тест эффективности прогрессивный". Данный вариант

Техническая	20	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

Техническая	12	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	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 упражнения, 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		Девочки	Мальчики

упражнения	Оценка, баллы		
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
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	3	3
	4	2	2
	3	1	1
	2	-	-
Прыжок в длину с места	5	130	130
	4	129-125	129-125
	3	124-120	124-120
	2	119-115	119-115
Отжимания от пола в упоре лежа	5	7	7
	4	6	6
	3	5	5
	2	4	4
Челночный бег 3X10 м	5	9,0	9,0
	4	9,1-9,6	9,1-9,6
	3	9,7-10,7	9,7-10,7
	2	10,8-11,1	10,8-11,1
Непрерывный бег 5 мин или Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	5	880	880
	4	879-840	879-840
	3	839-800	839-800
	2	799-760	799-760
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	5	+8	+8
	4	+7	+7
	3	+6	+6
	2	+5	+5
Дистанция 25м 50 метров в плавании на спине	5	00.45.00	00.45.00
	4	00.50.00	00.50.00
	3	00.55.00	00.55.00
	2	1.00.00	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	5,9	5,8
	4	6,0-6,3	5,9-6,2
	3	6,4-6,7	6,3-6,6
	2	6,8	6,7
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	4	4
	4	3	3
	3	2	2
	2	1	1

Прыжок в длину с места	5	150	160
	4	149-145	159-155
	3	144-140	154-150
	2	139-135	149-145
Отжимания от пола в упоре лежа	5	11	15
	4	10-9	14-13
	3	8-7	12-11
	2	6-5	10-9
Челночный бег 3X10 м	5	8,3	7,7
	4	8,4-9,0	7,8-8,3
	3	9,1-9,9	8,4-9,4
	2	10,0-11,0	9,5-9,9
Непрерывный бег 5 мин или Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	5	1150	1180
	4	1149-1070	1179-1080
	3	1069-980	1079-1000
	2	979-920	999-960
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	5	+7	+7
	4	+6	+6
	3	+5	+5
	2	+4	+4
Дистанция 100 мк/пл (10,11 лет) 200 метров кроль (12,13 лет)	5	01.45.00	01.45.00
	4	01.50.00	01.50.00
	3	01.55.00	01.55.00
	2	02.00.00	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	5,0	4,7
	4	5,1-5,5	4,8-5,0
	3	5,6-6,0	5,1-5,3
	2	6,1-6,5	5,4-5,5
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	5
	4	8	4
	3	7	3
	2	6	2
Прыжок в длину с места	5	210	210
	4	209-205	209-205
	3	204-200	204-200
	2	199-195	199-195
Отжимания от пола в упоре лежа	5	20	16
	4	19-18	15-14
	3	17-16	13-12
	2	15-14	11-10
	5	7,6	7,3
	4	7,7-8,0	7,4-7,7

Челночный бег 3X10 м	3	8,1-9,0	7,8-8,0
	2	9,1-9,4	8,1-8,4
Непрерывный бег 5 мин или Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	5	1520	1520
	4	1519-1450	1519-1390
	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 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			
	3	7 м.	7 м.

“Скольжение” в положении “stream line”, с выталкиванием от борта. (длинна в метрах)		2	6 м.	6 м.
		1	5 м.	5 м.
Выход от борта в положении “stream line” , ноги баттерфляй без дыхания (длинна 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. (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” (длина 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

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 высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех	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 с планом комплексного медицинского обследования	
	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		
	СС – 1	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	До 18 календ.дн		
	СС – 2	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	До 18 календ.дн		

видов, спортивные секции)	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, 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: 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 клубы)	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
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Организации,							

осущест вляющи е подгото в к у национа льных и штатны х национа льных команд Р К, организа ции, осущест вляющи е подгото в к у команд областе й , городов республ иканско г о значени я и столицы п о видам спорта (ЦОП, ЦСП, трениро вочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)							
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 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 соревно ваний	Обеспечение медалями									
	Возрастная категория "Е" "Д"		Возрастная категория "С"		Возрастная категория "В"		Возрастная категория "А"		Возрастная категория "open"	
	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 турниры	6	18	3	9	3	9	3	9	0	0
Республ икански е турниры	6	18	3	9	3	9	3	9	0	0

е соревно вания (все возрастн ы е категори и: open, A , B, C, D, E)	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).
Теоретическая	3-5	Правила судейства, разбор техники прыжков (видеоанализ), 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).
		Биомеханика движений, правила судейства, план восстановления и

Теоретическая	3-5	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.
Тактическая	5	Анализ соперников, построение соревновательной программы, 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	Бег на 30 м	секунды	6	10	6,4	10	5,7	10	6	10
			6,5	5	6,9	5	6	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	Подним ание ног		8	10	7	10	10	10	8	10
			6	5	5	5	8	5	6	5

[illegible]

[illegible]

	коврики		группа										
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

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-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	10-14	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
	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	
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	взрослые/21 года и старше	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 с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 2	0	0	0	0		
	УТГ – 1	18 до 21 календ дн	18 до 21 календ дн	до 12 дней			
	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			
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 18 лет включительно	18 до 21 календ дн	18 до 21	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	
	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, организующи е соревнования п о военно-прикл адным и	Детский возраст / 7-13 л е т включительно	до 21 календ дн	до 18 календ дн	до 12 дней			
	Юношеский возраст /14-16 л е т включительно	до 21 календ дн	до 18 календ дн	до 12 дней			

служебно-при- кладным видам спорта, ведомственны е спортивные общества и общественны е объединения, центры физической культуры, осуществляю щие развитие физической культуры и спорта	Юниорский возраст /17-18 л е т включительно	до 21 календ дн	до 18 календ дн	до 12 дней		
	Молодежный возраст /19-20 л е т 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 е т с я учебно-трен ировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивног о мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	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
	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

Виды соревнований	Мальчики (не старше 13 лет)		Юноши (не старше 16 лет)		Юниоры (не старше 18 лет)		Молодежь (не старше 20 лет)		Взрослые (21 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	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54
Республиканские турниры	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54
Официальные областные соревнования	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54
Официальные республиканские соревнования	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54
Международные	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54		54

ы е соревн ования										3	

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 кие 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 республиканс кие соревн ования	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54	3	54
Между народн ые 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	-	-	-
Республиканские 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 республиканские 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.
Теоретическая	10 %	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 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.
Техническая	45-50%	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 %) -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).
		Учебные игры (2х2, 3х3, 4х4) с акцентом на изученные тактические элементы и технику. Контрольные игры (5х5, 6х6).

Игровая подготовка	8-12%	Игровые упражнения с ограничениями (на количество касаний, 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 влиянии 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) Воспитание 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 на суше (7-10%):

ОФП	20-25 %	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" (контакт, толчки). "Выпрыгивания" - высота, устойчивость, скорость подготовки к броску/приему. Техника владения мячом (23-25%) :

Техническая	35-40%	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 игроков. "Финты" (более сложные и эффективные - на проход, на бросок, на передачу). Тактика игры в неравных составах (больше /меньше).

Тактическая	25-30%	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 (4x4, 5x5, 6x6) 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%)
		- Скоростно-силовая работа с отягощениями (индивидуальные программы, акцент на мощность и

ОФП	15-20 %	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 без, прицеливание в прыжке. Техника борьбы (позиционирование, использование тела (корпуса)). Техника владения мячом (12-15%)

Техническая	20–25 %	- 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 амплуа: 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 амплуа (игра столба, подвижного нападающего, функции защитника). Финты (обводящие, на бросок, на передачу). Эффективность в 1х1 (атака и защита). Тактика использования фолов. Индивидуальный тактический арсенал. Групповая тактика (12-15%):

Тактическая

30-35%

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.
Психологическая	5-7 %	-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. -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:		ОФП/СФП на суше (3-5%):
ОФП/СФП		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.
	15-20%	СФП в воде (12-15%): Экстремальное развитие специальной (игровой) выносливости (высокоинтенсивные интервальные комплексы длительностью, соответствующей игровым периодам/матчу, с включением борьбы, рывков, бросков). Максимальная "взрывная" сила и мощность (рывки на 5-10м из различных стартовых положений,

СФП (в воде)		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%):

	- Оработка 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. Оработка 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).
	Углубленный анализ: Тактический разбор игр топ-клубов мира и сборных (видео

Теоретическая	4-6%	). 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.
		Роль судьи в спортивных соревнованиях

Инструкторская и судейская Практика	1%	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		ОФП/СФП на суше (2-4%): 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 запределным 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: -Планирование пиков формы, управление нагрузками и восстановлением с учетом

Теоретическая	3-5%	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 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 высшего спортивного мастерства (весь период)		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них:		ОФП/Восстановление (2-3%) : Исключительно поддерживающие /восстановительные процедуры: -Индивидуальные зальные сессии (короткие, интенсивные, на поддержку мощности или профилактики). -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		
	10-15 %	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.
СФП (в воде)		
		Совершенствование техники и индивидуального мастерства (15-20%): Доведение "коронного" арсенала до автоматизма в ЛЮБЫХ условиях. Поиск и отработка инновационных приемов. Акцент на:

Технико-тактическая

-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.

-Участие в официальных соревнованиях (ЧР, ЛЧ LEN, международные турниры, сборы).

	70-80 %	-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

			Норматив свыше года обучения			

	Развиваемое физическое качество	Упражнения	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 балансирующие	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	Размечательные 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

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

				Макс-е кол-во учебных	Общее количество часов в год.	Минимальные требования к
	Год обучения					

Т и п организации		Возраст (зачисление)	Макс. кол-во уч-ся в группе	часов в неделю	(52 недели)	спортивной подготовке
Организации, в которых осуществляет учебно-тренировочный 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-оценочных нормативов. Юношеские разряды.
	2-й	6-8	8	10	520	
	Учебно-тренировочные группы (УТГ)					
	1-й	8-9	8	12	624	Выполнение контрольно-оценочных 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, III разрядов и звания КМС
			6	22	1144	
	Группы спортивного совершенствования (СС)					
	1-й	11-13	5	24	1248	Выполнение контрольно-оценочных 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		Подтверждение 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

	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 осуществляют с я тренировочны й процесс (с портивные 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 18 календ.дн	д о 14 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ – 2	д о 18 календ.дн	д о 14 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ – 3	д о 18 календ.дн	д о 14 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ – 4	д о 18 календ.дн	д о 14 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ – 5	д о 18 календ.дн	д о 14 календ.дн	До 14 дней		
	СС – 1	д о 21 календ.дн	д о 18 календ.дн	до 14 дней		
	СС – 2	д о 21 календ.дн	д о 18 календ.дн	до 14 дней		
	СС – 3	д о 21 календ.дн	д о 18 календ.дн	до 14 дней		
	ВСМ	д о 21 календ.дн	д о 21 календ.дн	до 14 дней		
	Дети до 10 л е т включительно	д о 18 календ.дн	д о 14 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,	Юноши/ 11– 16 л е т девушки 11– 15 лет	д о 18 календ.дн	д о 14 календ.дн	до 14 дней		
	Юниоры 15– 20 лет юниорки 15– 19 лет	д о 21 календ.дн	д о 18 календ.дн	до 14 дней		
	молодежь до 25 лет Мужчины/ женщины старше 25 лет	д о 21 календ.дн д о 21 кален.дн.	д о 18 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 (спортивные школы, спортивные интернаты, школы высшего спортивног о мастерства, спортивные клубы всех	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

видов, спортивные секции)						15	
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)							

4. Нормы по обеспечению медалями областных, республиканских и международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан (личные, командные соревнования)

Виды соревнований	Дети (не старше 10 лет)		Юноши не старше 16 лет/девушки не старше 15 лет		Юниоры не старше 20 лет/юниорки не старше 19 лет		Молодежь не старше лет 25 лет		Мужчины/женщины старше 25 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	32	96	32	96	46	138	46	138	46	138

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, каноэ) 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 32. 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 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 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.

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
	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 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 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 18 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
	УТГ – 2	до 18 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ – 3	до 18 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
	УТГ св. 3	до 18 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		
	СС – 1	до 24 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	Кадеты 12-14 лет	до 18 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
	Юниоры 14-17 лет	до 18 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней		

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
Организации, в которых	НП – 1	0	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	1	0	0
	УТГ – 1	0	4	2	0	0	2

осуществля е т с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивног о мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	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 , 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, 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

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

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, двигательнo–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,
ОФП	40	

СФП	20	быстрота, гибкость), укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и подготовка организма к специальным тренировочным нагрузкам. 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	

ОФП	15	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.
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
ОФП	17,1	

СФП	15	силы, с использованием веса тела. Повышение уровня физической и функциональной 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. Повышение уровня физической и функциональной подготовленности спортсмена, а также на развитие специальных
ОФП	14,8	
	14	

СФП		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	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
Техническая	35,6	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	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.

		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
В и д 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
Бег 1000м	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
	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 3x10	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	505 и больше
	3		280-310	285-315	380-410	410-440	440-470	470 и больше
	2		245-275	250-280	380-410	375-405	405-435	435 и больше
	1		240 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), 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.	Добок (костюм специальный)	штука	человек	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
2.	Соги (обувь специальная)	штука	человек	1	1	1	1	1	6 месяцев	1	6 месяцев	1	1
3.	Пояс	штука	человек	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
4.	Бандаж (мужской)	штука	человек	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Бандаж (женский)	штука	человек	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
6.	Жилет защитный мужской (красный, синий)	комплект	человек	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Жилет защитный женский (красный, синий)	комплект	человек	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Защита на предплечье	комплект	человек	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Защита на голень и стопу	комплект	человек	1	2	1	1	1	1	1	1		1

	трени ровоч ная)											1	
10.	Электронные футы (соревновательная)	комплект	человек	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шлем электронный (красный, синий)	комплект	человек	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
12.	Накладки для рук	комплект	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)	комплект	человек	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
15.	Протектор тренировочный (красный, синий)	комплект	человек	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

	Единицы измерения	Единицы обеспечения (челове	Нормы обеспечения				Тренеров, тренеров-преподавателей
			По этапам подготовки				
			Начальной подготовки	Учебно-тренировочный	Спортивного совершенствования	Высшего спортивного мастерства	

[illegible]

	ная доска		челове к										
11.	Резин а для растя жки с петля ми	штука	челове к	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
12.	Поду шка для баланс а	штука	челове к	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
13.	Коорд инаци онная лестн ица	штука	челове к	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
14.	Судей ские пульт ы	штука	челове к	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
15.	Заряд ное устро йство для электр онных жилет ов, электр онных шлемо в и судейс ких пульт ов	штука	челове к	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
16.	Лапы веерн ые	штука	челове к	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1
17.	Лапы кругл ые	штука	челове к	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1
18.	Лапы- хлопу шки	штука	челове к	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-

Приложение 88
к приказу Министра туризма

Национальный стандарт спортивной подготовки по художественной 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 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-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)	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 индивидуальными планами подготовки спортсменов		
	13-15 лет			
	16 лет и старше			
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 осуществляет 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 команд РК, организации, осуществляю	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		

и е подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	16 лет и старше	до 24 календ.дн	до 18 календ.дн	до 18дней		
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	
						УТС к международ н ы м	УТС к республика нским

		Междунаро дные	Республика нские	Региональн ые	Городские и районные	соревнован иям	соревнован иям
Организаци и, в которых осуществля ется 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, осущест вляющие подготовку национальн ых и штатных национальн ых команд Р К, органи зации, осущ ествляющие подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам спорта (Ц ОП, ЦСП, тренировоч							

ные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)		
Спортивные федерации, организа 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 Республики Казахстан

Индивидуальные упражнения

Виды соревнова нии	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, самонастроения, 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, 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	

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), компл)	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]

[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 хлопчатобельные	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

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-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	17 лет и старше			
	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)	11-21 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 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	НП – 1	0	0	0	0	
	НП – 2	0	0			
	УТГ – 1	до 21 календ.дн	до 14 календ.дн	До 10 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 14 календ.дн	До 10 дней	До 3-х суток, но не более 2 раз в год	
	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		
	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 по военно-прикладным 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 (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-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 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

Прыжки на батуте. Индивидуальные 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-то в	Кол-во медалей	Кол-во ком-то в	Кол-во медалей	Кол-во ком-то в	Кол-во медалей	Кол-во ком-то в	Кол-во медалей	Кол-во ком-то в	Кол-во медалей	Кол-во ком-то в	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	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3		3

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

[illegible]

Прыжки на акробатической дорожке. Женщины

[illegible]

ликанс ки е соревн ования	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Между народн ы е соревн ования	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3

Прыжки на двойном мини трампе. Мужчины

Виды соревн ований	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	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Респуб ликанс кие турнир ы	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Офици альные област ные соревн ования	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Офици альные респуб ликанс кие соревн ования	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Между народн ые соревн ования	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3

Прыжки на двойном мини трампе. Женщины

[illegible]

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

соревнования											4	
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

Командные соревнования. Двойной минитрамп. Мужчины

Виды соревн ований	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 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. Двойной минитрамп. Женщины

[illegible]

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, 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 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 (см 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, упереться 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 сетке 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

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-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)	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-прикладным 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 осуществляет 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, организации, осуществляющие подготовку	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		
	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		

команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	16 лет и старше	до 24 календ.дн	до 18 календ.дн	До 24 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

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	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-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							

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]

Республиканские турниры	13	39	13	39	13	39	13	39	13	39
Официальные областные соревнования	13	39	13	39	13	39	13	39	13	39
Официальные республиканские соревнования	13	39	13	39	13	39	13	39	13	39
Международные соревнования					13	39	13	39	13	39

Женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	3 разряд		2 разряд		1 разряд		Юниоры (КМС)		Сеньоры (МС)	
	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										
Республиканские турниры	11	33	11	33	11	33	11	33	11	33
Официальные областные соревнования	11	33	11	33	11	33	11	33	11	33
Официальные республиканские соревнования	11	33	11	33	11	33	11	33	11	33
Международные	11	33	11	33	11	33	11	33	11	33

соревнования										

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		Знакомство с базовыми элементами гимнастики, такими

подготовка (%)	25-35	как кувьрки, 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.
Тактическая, теоретическая, психологическая	2-4	Базовая психологическая подготовка, создание условий для приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, саморегуляции, самонастрою, сосредоточения, мобилизации

подготовка (%)		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	

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, 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 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, 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
		Расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психологической

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	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 теоритической 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

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 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)	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		
	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	
	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)	юниоры/до 15 лет включительно					
	юноши/16-19 лет включительно					
	молодежь/20-21 лет включительно					
	взрослые/22 года и старше					
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прик						

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, спортивные секции)	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
	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, ведомственные спортивные общества и общественные					2		

объединения, центры физической культуры, осуществляющие 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
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							
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). Из них:	40	Всестороннее физическое развитие с помощью игр, эстафет, других видов спорта. Развитие координации движения, чувства баланса.
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, двигательной-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 (футбол, баскетбол, теннис и др.). Езда на велосипеде.
ОФП	14	
СФП	11	
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. Увеличение роли специальной физической подготовки.
ОФП	10	
СФП	10	
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. Технико-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.
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		
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	Совершенствование комбинаций трюков. Флин-ин, флип-аут комбинации, вариации захода на фигуру и схода с фигуры.
Техническая	65	
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
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	

ОФП	8	Поддержание высокого уровня физической и специальной подготовки, как базы для совершенствования трюков.
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
	5	5,4	5,2	5,0	5,4	5,2	5,0

Бег на 20 м	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	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	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	+
Олли (прыжок)	20 см	5
	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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
				Этапы спортивной подготовки							
				Начальной подготовки	Учебно-тренировочный	Спортивного совершенствования	Высшего спортивного мастерства	Тренеров, тренеров-преподавателей			

[illegible]

	Скейт борди нг												
1	Кеды	пара (2 штуки)	челове к	2	1	2	1	7	1	7	1	5	1
2	Шлем	штука	челове к	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	Защит а	компл ект	челове к	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Чехол для скейтб орда	штука	челове к	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

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-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, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Юношеский возраст 13-16 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		
	Юниорский возраст 17-20 лет			
	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 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.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		
	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		Определяется администрацией

	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	е й организаций на текущий тренировочны й 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)	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		
	Молодежный возраст с 21 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)

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	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					
	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

Виды соревно ваний	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 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
Област н ы е турниры	2	108	3	162	3	162	1	54	-	-
Респуб ликански е турниры	2	108	3	162	3	162	1	54	1	54
Офици альные област н ы е соревно вания	2	108	3	162	3	162	1	54	1	54
Офици альные респуб ликански е соревно вания	2	108	3	162	3	162	1	54	1	54
Междун ародные соревно вания	-	-	2	126	2	126	2	126	4	252

Женщины

[illegible]

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

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	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
		Разностороннее физическое развитие. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Повышение

Общая физическая подготовка	27	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.
Тактическая подготовка	13	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	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
		Повышение уровня физической подготовленности. Упражнения

Специальная физическая подготовка	17	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.
Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры	13	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	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.
		Техника нападения; Передача мяча; Нападающий удар; Техника

Техническая подготовка	23	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.
		Воспитание волевых качеств: Целеустремленность и

Психологическая подготовка	2	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.
		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

Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры	21	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
Общая физическая подготовка	11,5	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	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
		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 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
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.
		Определяется уровень специальных знаний по методике

Инструкторская и судейская практика	3	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. Поддача 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 %	

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.	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										
	Прыжок вверх с места со		не менее		не менее		не менее		не менее	
			54	5 из 10	46	5 из 10	56	5 из 10		5 из 10

2.1.	взмахом руками	см						47	

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 4,7	5 из 10	не более 5,3	5 из 10
1.2	Челночный бег 5*6м	сек	не более 10,7	5 из 10	не более 11	5 из 10
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество 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 220	5 из 10	не менее 210	5 из 10
1.5.	Кросс на 1000м	Мин/сек	не более 4,55-4,25	5 из 10	не более 6,8-6,0	5 из 10
2. Нормативы специальной подготовки (УТГ)						
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не более 58	5 из 10	не более 49	5 из 10
2.2.	Челночный бег 50м с высокого старта (2*6+2*9+20)	сек	не более 20,5-19,7	5 из 10	не более 23,5-22,5	5 из 10
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	5 из 10	не более	5 из 10
			4,6		5,2	
			не более		не более	

1.2	Бег на 1000 м	Мин/сек	4,15	5 из 10	5,40	5 из 10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	5 из 10	не менее	5 из 10
			20		15	
1.4	Челночный бег 3*10м	сек	не более	5 из 10	не более	5 из 10
			9,0		9,8	
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество 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
			230		216	

2. Нормативы специальной подготовки

2.1	Блокирование мяча	5 попыток	не более	5 из 10	не более	5 из 10
			Учитывается лучший результат		Учитывается лучший результат	
2.2.	Командные действия в защите	10 попыток	не более	5 из 10	не более	5 из 10
			Учитывается лучший результат		Учитывается лучший результат	
2.3.	Испытания на точность второй передачи	5 попыток	не менее	5 из 10	не менее	5 из 10
			Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытаний		Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытаний	
2.4.	Испытание на точность нападающих ударов	5 попыток	не менее	5 из 10	не менее	5 из 10
			Учитывается лучший результат		Учитывается лучший результат	
2.5.	Комплексное упражнение	сек	не менее	5 из 10	не менее	5 из 10
			12		13	

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	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	
	Сгибание и разгибание		не менее		не менее	

1.3.	рук в упоре лежа на полу	Количество раз	42	5 из 10	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

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

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

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

№ 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	Мяч волейбольный	штука	человек	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
2	Мяч футбольный	штука	учебная группа	1	3	1	3	1	2	1	1	-	-
3	Мяч набивной	штука	человек	-	-	1	3	1	2	1	2	-	-

[illegible]

15	Перекладное 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	штука	отделение	-	-	-	-	-	-	20	1	-	-

	домер)												
5	Сетка волейбольная	штука	учебная группа	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-
6	Стойка волейбольная	пара (2 штуки)	учебная группа	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-
7	Антенна волейбольная	штука	учебная группа	8	1	8	1	8	1	8	1	-	-
8	Измеритель давления мяча	штука	отделение	-	-	-	-	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

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	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

всех видов, спортивные секции)	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, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Юношеский возраст 12 - 14 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		
	Юниорский возраст 15-17 лет			
	Молодежный возраст 17-23 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			

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, 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	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		
	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	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
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 (ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Юношеский возраст 12-14 л е т включительно	До 24 календ дней	до 24 календ дней	до 14 дней		
	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, 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, 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 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 общественн		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

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

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
Республиканс кие турниры	21	63	21	63	21	63
Официальные областные соревнования	21	63	21	63	21	63
Официальные республиканс к и е соревнования	21	63	21	63	21	63
Международн ы е 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
Республиканс кие турниры	21	63	21	63	21	63
Официальные областные соревнования	21	63	21	63	21	63
Официальные республиканс к и е соревнования	21	63	21	63	21	63
Международн ы е 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				
				Национальный спортивный	

	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	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.
		Ознакомление с функциями помощника тренера и судьи. Участие в организации и

Инструкторская и судейская практика	0%	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.
	14%	Постоянное участие в контрольных и официальных играх. Совмещение всех видов

Интегральная подготовка, в т.ч. Контрольные игры		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).

Психологическая	2%	Работа над игровым самоконтролем и эмоциональной устойчивостью. Развитие уверенности, концентрации, 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.
Инструкторская и судейская практика	3%	Проведение тренировок с младшими группами, выступление 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
		Индивидуальная работа над совершенствованием технических приемов. Развитие нестандартных

Техническая подготовка	18%	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.

Психологическая	2 %	Индивидуальная работа с психологом. Развитие 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	Не менее		Не менее		Не менее		Не менее	
			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	
			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	
			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	
			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	
				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	5 из 10		Не более	5 из 10
			6,2-5,7			6,4-5,8	
1.2.	Челночный бег 3*10 м	сек.	Не более	5 из 10		Не более	5 из 10
			10,8-10,0			10,9-10,5	
1.3.	Поднимани е туловища и з положения лежа на спине (за 1 мин)	кол,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 из10		Не менее	5 из 10
			135-150			130-140	
1.5.	Кросс на 1000 м	мин,сек.	Не более	5 из 10		Не более	5 из 10
			4,55-4,25			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

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, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Детский возраст 8-10 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		
	Юношеский возраст 11-17 лет			
	Молодежный возраст 18-23 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 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.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		
	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		Определяется администрацией

	Клубы/секции	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней	до 5 дней, но не более 2 раз	е й организаций
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)	Детский возраст 8-10 лет	до 18 календ.дн	до 21 календ.дн	до 14 дней	в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	на текущий тренировочны й год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	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, 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 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	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					
	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

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
Республиканские турниры	6	6	4	4	4
Официальные областные соревнования	6	6	3	2	2
Официальные республиканские 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		
		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.

Физическая	35	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	3	Психологическая подготовка: Направлена на развитие самоконтроля, уверенности в своих силах и способности справляться с волнением и стрессом в соревновательной обстановке.
Инструкторская и судейская		Ознакомление с организацией тренировочного процесса, участием в соревнованиях в

Практика	2	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 выхода. Против сдвоенного заслона. Игра в: большинство; в меньшинстве.
		Правила по баскетболу. Планирование и контроль подготовки. Установка на игру и разбор результатов. Влияние физических упражнений на

Теоретическая	5	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.
		Отработка базовых движений (финты, пасы и дриблинг). Техника

Техническая	35	: 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 выход. 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 (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.
		Официальные правила по ФИБА. Планирование и контроль подготовки. Установка на игру и разбор результатов. Влияние физических упражнений на

Теоретическая	5	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		Приобретение практических навыков преподавания, организации и проведения тренировочных занятий, а также

Практика	2	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 %	

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	6,0	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		30,0	10	25,0	10	35,0		30,0	

[illegible]

7	Голеностопы	пара (2 штуки)	человек	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-
8	Напульсник	пара (2 штуки)	человек	-	-	-	-	2	1	2	1	-	-
9	Нагрузочный номер	комплект	человек	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-
10	Тейпы	катушка	человек	-	-	15	1	30	1	50	1	-	-
11	Подтепник	катушка	человек	-	-	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)		
	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	-	-
3		штука	учебная	1	2	1	2	1	2	1	1	-	-

[illegible]

13	Коляска для мячей	штука	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

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-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	Юношеский возраст 14-18 лет			

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 16-21 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 индивидуальными планами подготовки спортсменов
	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 международным соревнованиям	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-трени	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		

ровочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ – 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
	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-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 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	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,							

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 (ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)		
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, 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 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
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							
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

	Обеспечение медалями					

В и д ы соревнований	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
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							
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
		Освоение элементарных упражнений, изучение техники простейших: разучивание исходных для прыжков основных

Техническая	40	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. 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: Упражнения на развитие физических качеств – координации, ловкости, пассивной /активной гибкости, силы, быстроты, равновесия и выносливости
ОФП	28	
СФП	12	

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. 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: Упражнения на развитие физических качеств – координации, ловкости, пассивной /активной гибкости, силы, быстроты, равновесия и выносливости
ОФП	24	
СФП	11	
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
		Совершенствование технических элементов, контратакующие.

Техническая	43	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.); Упражнения из других видов спорта (легкая атлетика, лыжный
ОФП	20	
	10	

СФП		спорта, 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. 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	19	

СФП	11	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.
ОФП	12	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.);
СФП	12	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	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.
Инструкторская и судейская		Умение самостоятельно составлять план тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Проведение анализа тренировочных и соревновательных нагрузок.

Практика	1	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. 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	10	
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.
		Общая и специальная психологическая подготовка.

Теоретическая	6	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 спорт, акробатика, подвижные игры).
ОФП	9	
	13	

СФП		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 движения туловища и др.); для развития мышц нижних
ОФП	8	

СФП	12	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	18 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 длину 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

№ 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 2. Конный спорт												
1	Хлыст	штука	учебная группа	5	1	5	1	5	1	5	1	-	-
2	Оголовье для выездки и троебоя в комплекте с капсюлем и двумя проводами	комплект	человек	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
3	Оголовье простое в комплекте с капсюлем и	комплект	человек	1	2	1	2	1	2	1	2		-

[illegible]

14	Номер а 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 резиновый	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 (специальной 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 стремени, попонка,	комплект	человек	1	2	1	2	1	2	1	2		2

[illegible]

[illegible]

[illegible]

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 конкура)	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

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 высшего спортивного мастерства,	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

спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	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-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 чемпионатам	Мероприятия д л я комплексного	примечание	

	Э т а п подготовки / возраст	ы м соревнования м	Республики Казахстан	Восстановите ль н ы е мероприятия	медицинского обследования	
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 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		
		до 18 календ.дн	до 14 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)	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
		до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
		до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
Спортивные федерации,		до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		

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,	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

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 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 (скорость, трудность, боулдеринг, двоеборье)

Виды соревно ваний	Обеспечение медалями									
	Юноши Мальчики (не старше 9 лет)		Юноши Юноши (не старше 14 лет)		Молодежь Мужчины (от 15 лет до 18 года)		Взрослые Мужчины (от 15 лет и старше)		Ветераны (40 лет 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	8 (с+т+б +д)	24	8	24	8	24	4	12	8	24
Республ икански е турниры										
Официа льные областн ы е соревно вания	8 (с+т+б +д)	24	8	24	8	24	4	12	8	24
Официа льные республ икански е	8 (с+т+б +д)	24	8	24	8	24	4	12		24

соревнования									8	
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.
		Освоение базовых последовательностей движений, таких как переход с одного типа зацепа на другой, смена ног, или

Тактическая	10	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 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	
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 скалолазании (например, прохождение трасс на время, имитация условий соревнований)
Теоретическая	6	Физические способности и физическая подготовка скалолаза. Планирование и контроль спортивной подготовки в скалолазании. Технико-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 рельефе, выносливости при лазании и взрывной силы. Применение легких утяжелений.
ОФП	12	
	12	

СФП		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.
		Комплекс мер, направленный на устранение усталости,

Восстановительные мероприятия	8	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.
Психологическая	6	Развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во 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	Магнети- зисухая	грамм	человек	2000	1	2000	1	2000	6 месяцев	2000	6 месяцев	1	1
9	Магнети- жидкая	милли- литр	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	Тренировоч- ные резинки	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
13	Пояс с утежителями	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

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-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы	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

всех видов, спортивные секции)	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	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			
	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

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		УТС по подготовке к международн	УТС по подготовке к		Мероприятия д л я	

с я учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	Э т а п подготовки / возраст	ы м соревнования м	чемпионатам Республики Казахстан	Восстановите л ь н ы е мероприятия	комплексного медицинского обследования	Примечание				
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 (ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	НП-1									
	НП-2									
	УТГ-1	До 18 дней: специальные учебно-трени ровочные сборы; по подготовке к международн ы м 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.	До 21 дня - Учебно-трени ровочные 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	Определяется администраци е й организаций на текущий тренировочны й 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 продолжитель н о с т ь учебно-трени ровочных 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									
	До 14 лет	Взрослые								
	До 16 лет									
	До 19 лет									
	До 23 лет									

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 ет 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 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
	СС св. , зависит от спорт. разряда/ звания	3-4	2	2-3	3	4-5	3-4

спортивные секции)	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 подготовку, избегать больших перерывов, которые могут снизить результат.	

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)	взрослые	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.	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. 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 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 (+1 при командном соревновании)
Республиканские турниры	13	39	22	66	22	66	35	105	35	105 (+1 при командном соревновании)
Официальные областные соревнования	13	39	22	66	22	66	35	105	35	105 (+1 при командном соревновании)
Официальные республиканские соревнования	13	39	22	66	22	66	35	105	35	105 (+1 при командном соревновании)
Международные 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

В и д ы 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.
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.

6	дине 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. положение стоя с выпрямленными ногами	(пальцами рук коснуться пола)	На раз	зачет	На раз	зачет	На раз	зачет	На раз	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
6	Подтягивание из виса на перекладине мальчики/ Подтягивание из виса лежа на низкой	Количество раз	4 не менее	зачет		зачет

	перекладине девочки				12 не менее	
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
8	Тяга штанги лежа на скамье	Количество раз	(весом не менее 90% от собственного веса) На один раз	зачет	(весом не менее 80% от собственного веса) На один раз	зачет
	Тяга штанги лежа на		(весом не менее 85% от		(весом не менее 75% от	

9	скамье легкий вес"	Количество раз	собственного веса) на один раз	зачет	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 выпрямленны ми 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 "Легкий вес"	Мин/сек	8 мин 45 сек	зачет	9 мин 15 сек	зачет
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	Количество раз	5 раз не менее	зачет		зачет

	коснуться пола				5 раз не менее	
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

№ 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	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	-	-

[illegible]

[illegible]

[illegible]

33	шная без рулев ого, четвер к а распа шная без рулев ого, восьм ерка, четвер к а распа шная с рулев ым, двойк а распа шная с рулев ым)	штука	экипа ж	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
34	Видео камер а	штука	челове к	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
35	Мяч футбо льный	штука	учебн а я групп а	-	-	-	-	-	-	-	-	4	1
36	Мяч баскет больн ый	штука	учебн а я групп а	-	-	-	-	-	-	-	-	4	1
37	Гребн о й эргом етр (имита ция гребл и на суше)	штука	челове к	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
38	Навиг атор-с путни ковая систе м а	штук	челове к	-		-	-	-			2		

[illegible]

12	Наколенники	штуки)	человек	-	-	-	-	1	2	1	1	-	-
13	Голеностопы	пара (2 штуки)	человек	-	-	-	-	1	2	1	1	-	-
14	Эластичная повязка для суставов	штука	человек	-	-	-	-	1	2	1	1	-	-
15	Эластичный пояс для спины	штука	человек	-	-	-	-	1	2	1	1	-	-
16	Пояс специальный фиксирующий <*>	штука	человек	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
17	Рюкзак спортивный	штука	человек	-	-	1	2	1	2	1	1	1	2
18	Кроссовки легкоатлетические	пара	человек	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1

Приложение 98
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по триатлону

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 "триатлон".

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 с учетом особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "триатлон".

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. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта "триатлон" (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 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

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,	Мальчики/ девочки			
	Юноши/ девушки			
	Юниоры/ юниорки			
	Андеры U-23			

организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	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 Республики Казахстан	Восстановительные мероприятия	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	примечание
Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (	НП – 1	0	0	0	0	0
	НП – 2	0	0	0	0	0
	УТГ – 1	0	10	0		
	УТГ – 2	до 12 календ.дн	до 12 календ.дн	0		
	УТГ – 3	до 18 календ.дн	до 18 календ.дн	0		

спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ св. 3	до 18 календ.дн	до 18 календ.дн	0		
	СС – 1	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 10 дней		
	СС – 2	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 10 дней		
	СС св. 2	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 12 дней		
	ВСМ	до 24 календ.дн	до 21 календ.дн	до 12 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)	Мальчики/девички	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/девушки	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
	Юниоры / юниорки	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
	Андеры U-23	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
	Мужчины/женщин	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 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	
		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	1	4	1	4	1	4
	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 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

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
Республиканские 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 республиканские 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. - 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.
ОФП	33	
СФП	12	
		Плавание: ● Изучение техник кроля на груди и спине. ● Освоение дыхания в воде. ● Скользящие и гребковые упражнения. ● Постановка работы ног (отработка на доске). Велосипед:

Техническая	40	● Основы посадки, работа педалями, координация рук. ● Безопасное вождение: старт, торможение, повороты. ● 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 T1 и T2 (без времени). ● Тренировка переобувания, смены оборудования.
Тактическая	10	● Ознакомление с этапами триатлона и особенностями каждого. ● Основы распределения усилий на дистанции. ● 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 (

ОФП	28	приседания, отжимания, подтягивания) - 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, 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.
ОФП	24	

СФП	- 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 (выход из воды и бег). - Работа в зонах низкой и средней интенсивности.
	Плавание: ● Обучение скольжению, дыханию, работе ног. ● Техника кроля на груди – поэтапно: положение тела, гребок, дыхание. ● Игровые упражнения с досочкой, ластами, колобашкой. ● Основы старта и поворотов.

Техническая	45	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.
		● Правила поведения на старте, во время этапов и на финише. ● Основы " переходов" (T1 и T2): что и в какой последовательности делать . ● Позиционирование на

Тактическая	11	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).
Теоретическая	5	● История и дисциплины триатлона. ● Основные правила и форматы 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		
Вид подготовки	Примерное % соотношение	Содержание работ
Физическая (всего). Из них :	34	- Развитие основных физических качеств: выносливость, сила, гибкость, координация, быстрота.
ОФП	22	

СФП	12	- 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, 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.
	5	- Развитие волевых качеств, мотивации, стрессоустойчивости. - Умение справляться с неудачами, постановка целей.

Психологическая		- 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
СФП	10	- Силовая тренировка с легкими весами: техника штанги, тренажеры - ЛФК, растяжка, подвижные игры - 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) - Brick-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		
В и д 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, вело и беге. 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 (вело): 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)
		- Гибкость (динамическая и статическая растяжка)

СФП	12	- 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
		- Самостоятельное объяснение упражнений сверстникам - Проведение разминок и заминок в малых группах - Подведение итогов тренировок (анализ ошибок, успехов)

Инструкторская и судейская практика	1	- 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.
ОФП	10	- 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.
СФП	14	
Техническая	38	Плавание: ● Оработка 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).
Теоретическая	6	- Основы физиологии спорта: зоны интенсивности, восстановление, питание. - 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	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).

практика		- 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		
В и д 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. 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.
ОФП	9	
СФП	13	
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 "держаться" 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. Гидрация и питание на гонке: роль углеводов, электролитов. Антидопинг: основы и запретные 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 (T1 и T2): 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 тревожностью 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 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 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.			6,0	10	6,4	10	5,7	10	6,0	10
			6,5	5	6,9	5	6,0	5	6,4	5

	Бег на 30 м	секунды	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
2.3	Сгибание разгибание рук на перекладине(подтягивание)	Кол-во раз	-	-	-	-	5	10	-	-
			-	-	-	-	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		См.	220	10	190	10
			200	5	170	5

	Прыжок в длину с места		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 рукав	штука	человек	-	-	1	1	1	1	1	1	1	2

[illegible]

14	Веложилетка	штука	человек	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
15	Велочулки	пара (2 штуки)	человек	-	-	1	1	1	1	1	1	1	2
16	Велорукава	пара (2 штуки)	человек	-	-	1	1	1	1	1	1	1	2
17	Напульсник (для защиты запястья от травм, поддержки суставов и впитывания пота)	пара (2 штуки)	человек	2	1	4	1	4	1	4	1	-	-
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 трех ролерный	штук	50 на отделение
1.5	Велостанок с измерением мощности и подключению к программе ZWIFT	штук	20 на отделение

1.6	Колесо дисковое заднее (шоссее)	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

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-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					
	НП – 2	Н е предусмотренны	1 раз в год (3–5 дней)	Внутри УТС	1 раз в год	
	УТГ – 1					

осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ – 2	Н е предусмотрен ы	2 раза в год (по 7 дней)	Внутри УТС+ 1 день отдельно	1 раз в год	
	УТГ – 3					
	УТГ св. 3	Возможны (п о 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)	П о 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	Восстановите льный блок обязателен после соревнований	2 раза в год+ п р и квалификации на междун турнир	С привлечением сборных врачей
	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)	П о регламенту World Sailing	Регулярные УТС 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 акклиматизац ии
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 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 м соревнованиям
Организации, в которых осуществляет учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты,	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 высше г о спорти вного мастер ства, спорти вные клубы всех видов, спорти вные секции)	Клубы / секции	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					
Школ ы-инте рнаты- коллед жи	Н а всех этапах	В соответствии с этапами подготовки					
Орган изации , осущес твляю щие подгот овку национ альных и штатн ы х национ альных команд РК, органи зации, осущес твляю щие подгот овку команд област е й, города в респуб ликанс кого значен	П о реглам енту World Sailing	Постоянно	Обязательно	-	-	Регулярно, 3+ в год	

ия и столиц ы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренир овочн ы е центры , УФКи С , ЦПОР, ШВС М)						Обязат ельно
Спорт ивные федера ции, органи зации, органи зующи е 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		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами				

ры, осушес творяю щие развит и е физиче ской культу ры 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									
	9-11 лет		12-14 лет		15 лет		16-17 лет		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 турниры	1	3	2	6	2	6	2	6	4	12
Республ икански е турниры	1	3	2	6	2	6	2	6	4	12
Официа льные областн ы е соревно вания	1	3	2	6	2	6	2	6	4	12
Официа льные республ икански е соревно вания	1	3	2	6	2	6	2	6	4	12
Междун ародные соревно вания	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

Виды соревнований	Количество судей				
	Спортивный судья	Судья по спорту I категории	Национальный спортивный судья	Национальный спортивный судья высшей категории	Судья 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 и судейская практика	5	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 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	10	Правила парусных гонок (RRS), основы метеорологии, тактика и стратегия, основы аэродинамики паруса, устройство яхты, сигналы и флажные команды; Ассистирование тренеру, работа

практика		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.
		Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической

Теоретическая	10	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.);
		Освоение управления яхтой на всех курсах ветра, стартовые

Техническая	45	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 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.);
Техническая	50	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	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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчики	Оценка	Девочка	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки										
1.1.	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	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 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 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

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

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, 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)	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-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 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		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и штатных национальных команд РК, организации,		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		

осуществляю щие подготовку команд областей, городов республиканс кого значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочны е центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Возрастная категория (согласно правилам IGF)	до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
Спортивные федерации, организации, организующи е 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	
						УТС к международ ным	УТС к республика нским

		Международные	Республиканские	Региональные	Городские 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	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					
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 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

Юноши, молодежь, мужчины и женщины

[illegible]

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 соревнования	-	-	12	36	12	36	6	18	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	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:		
ОФП и СФП	56 %	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. - 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.
		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

Техническая	26 %	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.
Тактическая	12 %	Цель: введение в основы игрового мышления гольфиста. Содержание: - Понимание игровых ситуаций: выбор типа удара в зависимости 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:		
		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.

ОФП	29%	- 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.
		Цель: освоение базовых движений и техник в гольфе. Содержание: - Знакомство с основными ударами: драйв (удар с ти), удары айроном, короткая игра (пичинг, чиппинг), паттинг.

Техническая	31 %	- 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.
Тактическая	13 %	Цель: введение в основы игрового мышления гольфиста. Содержание: - 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:		
		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

ОФП	17%	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.
		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;

СФП	25%	- 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.
Теоретическая	2 %	Цель: Углубленное понимание игры в гольф и развитие спортивной осознанности. 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.
Психологическая	2 %	Цель: Формирование устойчивой психики и навыков саморегуляции в условиях тренировок и соревнований по гольфу. Содержание: Упражнения на развитие внимания, концентрации и переключения: - 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.
Участие в соревнованиях контрольно-переводные испытания, Инструкторская и судейская Практика	2 %	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; - 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:		
ОФП	17 %	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; - 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.
СФП	25 %	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: - 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.
		Цель: Совершенствование основных ударов в гольфе с точностью, стабильностью и правильной техникой исполнения.

Техническая	32 %	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.
		Цель: Углубление понимания тактики игры и развитие способности принимать правильные решения на поле в различных игровых ситуациях. Содержание: Углубление понимания простых тактических схем:

Тактическая	20 %	- 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.
		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:

Теоретическая	2 %	- формат прохождения лунок, сеты и особенности соревнований; - правила тай-брейка 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:		
ОФП	15%	Цель: Повышение физической выносливости, силы, координации и гибкости для улучшения 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
СФП	25%	Цель: Повышение подвижности, координации и реакции для эффективного выполнения ударов и перемещений по полю. Содержание: 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.
Техническая	32%	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; - 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.
Тактическая	22%	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: - 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.

Теоретическая	2%	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; - 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.
		Цель: Развитие психологической устойчивости, самоконтроля и целеустремленности в соревновательной игре. Содержание: Тренировка устойчивости к соревновательному стрессу: - моделирование игровых ситуаций с давлением времени или счетом;

Психологическая	2%	- 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.
		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:

Участие в соревнованиях контрольно-переводные испытания, инструкторская и судейская Практика	2%	- 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		
		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.

ОФП	13%	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.
		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);

СФП	22%	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).
Тактическая	25%	Цель: Развитие тактического мышления, умения выбирать удар и формирование индивидуального игрового стиля. Содержание: 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.
Теоретическая	2%	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. 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,

Психологическая	2%	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; - 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.
		Цель: Расширение кругозора, формирование лидерских и обучающих навыков у молодых гольфистов. Содержание: Ведение тренировок для младших спортсменов и участие в мероприятиях секции:

Участие в соревнованиях контрольно-переводные испытания, Инструкторская и судейская Практика	2%	- 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:		
		Цель: Обеспечение высокого уровня общей физической подготовки, выносливости и силы, способствующих устойчивости к нагрузкам на поле и профилактике травм. Содержание:

ОФП	13%	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 (

СФП

22%

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:

- 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.
Техническая	31%	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. 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.
Тактическая	22%	Цель: Гибкое и осознанное управление игровой стратегией в процессе раунда, включая нестандартные и стрессовые ситуации. Содержание: Построение индивидуальной игровой модели: выбор стиля: - 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.
	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.);

Теоретическая	2%	- 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

Психологическая

8%

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 (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.
Участие в соревнованиях контрольно-переводные испытания, Инструкторская и судейская Практика	2%	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 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:		
ОФП	13%	Цель: Обеспечение высокого уровня общей физической дееспособности, выносливости и силы, повышающих устойчивость к игровым нагрузкам в гольфе и способствующих профилактике травм. Содержание: 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.
		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;

СФП	21%	- 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.
		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);

Техническая

27%

- 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.
Тактическая	23%	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: - 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 грин. 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.
Психологическая	8%	Цель: Формирование устойчивой психики, способности выступать 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.
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: - 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:		
ОФП	12%	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: - 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
		Цель: Оптимизация двигательных качеств, определяющих успешность в игре в гольф.

СФП	22%	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).
		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);

Техническая	24%	- 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.
		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;

Тактическая	24%	- 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.
Психологическая	10%	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 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.
		Цель: Расширение кругозора, формирование лидерских и обучающих навыков у юных гольфистов.

Участие в соревнованиях контрольно-переводные испытания, Инструкторская и судейская Практика	4%	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:		
		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

ОФП	11%	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.
Тактическая	22%	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 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.
		Цель: Осознанное управление карьерой и процессом подготовки, повышение профессиональной компетентности игрока.

Теоретическая	2%	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.
Инструкторская и судейская Практика	4%	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: - 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 %	

[illegible]

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

Тестирование проводится дважды в год и включает оценку общей и специальной физической подготовки. Для каждой группы подготовки предусмотрен свой набор контрольных упражнений.

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	Клюшки для гольфа (драйверы, айроны, пичинги и сандвидж,	комплект	человек	1	2	1	2	1	2	1	2		2

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

25	ометры (контроль пульса и нагрузки во время тренировок)	штука	группа									
26	Компьютеры и проектор (для анализа тренировочного процесса и демонстрации и видео)	штука	группа									

Приложение 101
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по фигурному катанию

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-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	1664
	Клубы/секции	В соответствии с уставом организации		
Организации, осуществляющие подготовку национальных и	СС-1			
	СС-2			
	СС-3			

штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	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
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	-	-	-	-	
	НП – 2	-	-	-	-	
	УТГ – 1	-	-	до 14 календ.дн -	До 3 суток, но не более 2 раза в год	

Организации, в которых осуществляет с я учебно-трени ровочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	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, 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, осуществляю щие 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 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	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
		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами					

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		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, 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	20	60	20	60	20	60	20	60	20	60

соревнования										

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		
		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.

Физическая	30 20	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

		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.

Физическая	30 18	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 построения 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		
		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,

Физическая	15 20	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		
		Ранее изученные, с увеличением количества повторений и

Физическая	15 15	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 круазе, 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.).
		Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сущность самоконтроля, формы и содержание, дневник самоконтроля. Гигиена и режим дня. Общая характеристика

Теоретическая, психологическая	6	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, прыгивание в глубину с отскоком, прыгивание 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 .
Теоретическая, психологическая	8	Допинг и антидопинговый контроль. Правила техники безопасности. 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"
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.
		Совершенствование элементов короткой и произвольной программ. Отдельные элементы: прыжки, каскады прыжков,

Техническая	50	комбинации вращений с одной сменой ноги, комбинации шагов с обязательным исполнением микроэлементов: крюков, вы крюков, 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.
	5	Моделирование соревновательных ситуаций. Психологическая подготовка. Изучение методов самонастройки на предстоящую тренировочную и соревновательную деятельность (самоубеждение, самовнушение).

Тактическая, теоретическая и психологическая		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)		
		Дальнейшее совершенствование техники скольжения и

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 уровня скамьи)	см	+1	Н е менее	+3	Н е менее	+3	Н е менее	+5	Н е менее
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	Н е менее	105	Н е менее	120	Н е менее	115	Н е менее

2. Нормативы специальной физической подготовки

1	Прыжки на скакалке на двух ногах (За одну минуту)	кол-во раз	65	Н е менее	65	Н е менее	68	Н е менее	68	Н е менее
2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за одну минуту)	кол-во раз	30	Н е менее	35	Н е менее	30	Н е менее	35	Н е менее
3.	Выкрут прямых рук вперед назад с шириной хвата	см	50	Н е менее	40	Н е менее	47	Н е менее	37	Н е менее
4.	Прыжок в высоту с места	см	27	Н е менее	24	Н е менее	28	Н е менее	25	Н е менее

Для учебно-тренировочных групп

		Единица	Норматив 1 года обучения				Норматив свыше 3 лет обучения			

[illegible]

[illegible]

Для групп высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1 года обучения				Норматив свыше 3 лет обучения			
			Мальчики	Оценка*	Девочки	Оценка	Мальчики	Оценка	Девочка	Оценка
1. Нормативы общей физической подготовки										
1.	Бег на 60 метров	сек	8,2	Н е менее	9,6	Н е менее				
2.	Бег на 2000 метров	сек		Н е менее	10,0	Н е менее				
3.	Бег на 3000 метров	сек	13,0	Н е менее		Н е менее				
4.	Челночный бег 3х 10 м.	сек	8,2	Н е менее	9,6	Н е менее				
5.	Наклон вперед стоя на гимнастической 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.	Многоскоки 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				

3	Скакалка	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
4	Мяч футбольный	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
5	Мяч баскетбольный	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
6	Лезвия для ботинок	пара (2 штуки)	человек	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2
7	Спиннер для обработки вращения	штука	человек	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
8	Лонжа переносная (удочка для отрабатывания прыжков)	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<*>
9	Жилет для лонжы	штука	учебная группа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<*>
10	Видеокамера	штука	человек	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
11	Ротатор	штука	человек	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

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

		) , 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)	(
	Подра здел 3. Фигур ное катани е на коньк ах													
1	Ботин ки для фигур ного катани я и танцев	пара (2 штуки)	челове к	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	
2	Костю м специ альны й трени ровоч ный	штука	челове к	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-	
3	Костю м для показа тельн ых высту плени й	штука	челове к	-	-	-	-	1	1	2	1	-	-	
4	Трико -чулки нейло новые	штука	челове к	1	1	2	1	2	1	2	1	-	-	
5	Трико шерст яное	штука	челове к	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-	
6	Чехлы для лезвий	пара (2 штуки)	челове к	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
7	Перча тки	пара (2 штуки)	челове к	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 танцев в комплекте	пара (2 штуки)	человек	1	1	2	1	2	1	2	1	-	-
12	Шнурки специальные для ботинок	пара (2 штуки)	человек	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

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	СС – 1			
	СС – 2			
	СС св. 2			

штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	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
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-трени	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		

ровочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	УТГ – 3	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 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					
Организации, осуществляющие							

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 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		В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами

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 соревно ваний	Дети (8-12лет)		Юноши (12-15 лет)		Юниоры (16-18)		Молодежь (18-23 лет)		Взрослые (с 24 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	5+5+2 (микс)+4 (смешан н ы е команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешан н ы е команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешан н ы е команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешан н ы е команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешан н ы е команды)	48
Республ икански е турниры	5+5+2 (микс)+4 (смешан н ы е команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешан н ы е команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешан н ы е команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешан н ы е команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешан н ы е команды)	48
Официа льные областн ы е соревно вания	5+5+2 (микс)+4 (смешан н ы е команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешан н ы е команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешан н ы е команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешан н ы е команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешан н ы е команды)	48
Официа льные республ икански е соревно вания	5+5+2 (микс)+4 (смешан н ы е команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешан н ы е команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешан н ы е команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешан н ы е команды)	48	5+5+2 (микс)+4 (смешан н ы е команды)	48
Междун ародные	5+5+2 (микс)+4 (смешан н ы е	48	5+5+2 (микс)+4 (смешан н ы е	48	5+5+2 (микс)+4 (смешан н ы е	48	5+5+2 (микс)+4 (смешан н ы е	48	5+5+2 (микс)+4 (смешан н ы е	48

соревнования	команды)	команды)	команды)	команды)	команды)

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 психологическая 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. Повышение специальной выносливости, развитие устойчивости, силы, баланса.
ОФП	22	
СФП	12	
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	
Техническая	43	Индивидуализация подачи, повышение стабильности и точности.
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, аналитика 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,
ОФП	10	

СФП	14	выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
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

№	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	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		не более		не более	
		сек	11,5		12,0	
1.2	Прыжок в длину с места	см	160	10	150	10
			Менее 160	0	Менее 150	0
			35	10	30	10

1.3	Подъем туловища за 1 мин	количество раз	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, быстро и четко)	сек	до 15	10	до 15	10
			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	Свипинг с весом (имитация) – 1 минута	количество	40	10	40	10
1.5.			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	см	не менее		не менее	

	толчком двумя ногами		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	Бросок камня в цель (10 имитация)	Попадания из 10	≥7		≥7	
1.7	Баланс: стойка после скольжения (1 нога)	сек	20		20	
1.8	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа назначенная тренером				

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	Ботинки со специальной подошвой	пара (2 штуки)	человек	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1

[illegible]

[illegible]

16	специализированная для керлинга (разных цветов)	штука	человек	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
17	Футболка поло специализированная для керлинга (разных цветов)	штука	человек	8	1	8	1	8	1	8	1	8	1
18	Рукавицы игровые специализированные для керлинга (разных цветов)	пара (2 штуки)	человек	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
19	Костюм утепленный парадный специализированный для керлинга (	комплект	человек	2	1	2	1	2	1	2	1		1

[illegible]

	ы на щетки		челове к										
7	Камни игров ые	штука	челове к	16	5	16	5	16	5	16	5	16	5
8	Камни трени ровоч ные	штука	челове к	16	5	16	5	16	5	16	5	16	5
9	Лейка для пеббл а	штука	челове к	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5
10	Насад ка на лейку для создан и я пеббл а на льду	штука	челове к	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
11	Скреб ок для льда	штука	челове к	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4
12	Цирку ль-рез ак	штука	челове к	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5
13	Ледов а я маши на для подго товки льда типа Ice Boss/ Ice King	штука	челове к	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5
14	Сменн ы й нож для ледов о й маши н ы типа Ice	штука	челове к	3	1	3	1	3	1	3	1		1

[illegible]

[illegible]

29	опред елени я рассто яния д о камня	штука	челове к	-	-	-	-	1	3	1	3	1	3
30	Набор сменн ы х лезвий для цирку ля-реза ка керли нга	штука	челове к	-	-	-	-	3	1	3	1	3	1
31	Ниппе р . Устро йство для подре зки пеббл а	штука	челове к	-	-	-	-	3	1	3	1	3	1
32	Моп для подго товки и уборк и льда	штука	челове к	-	-	-	-	3	1	3	1	3	1
33	Сменн а я насадк а на мопа для подго товки и уборк и льда	штука	челове к	-	-	-	-	3	1	3	1	3	1
34	Термо метр для опред елени я темпе ратур ы льда	штука	челове к	-	-	-	-	2	2	2	2	2	2

35	Краска различных цветов для нанесения кругов зачетного дома	килограмм	группа	-	-	-	-	16	0	16	0	16	0
36	Тренажер – для Напольного керлинга (камни, щетки, табло, чехлы)	комплект	человек	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2
37	Табло для керлинга	комплект	человек	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

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 республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Возрастная категория (согласно правилам ISMF)	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
	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		
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 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
		до 21 календ.дн	до 18 календ.дн	до 14 дней		
		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	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, 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

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	6	18	6	18	6	18	6	18		18

е соревно вания									6	
Междун ародные соревно вания	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
ОФП	33	

СФП	12	ски-альпинизма ловкости, координации и скорости. Приоритет - развитие силы хвата, подвижности суставов и общей выносливости, необходимых для эффективного и безопасного движения по рельефу.
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, двигательнo-координационных способностей, специфичных для ски-альпинизма. Подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на скакалках и координационной лестнице.
ОФП	28	
СФП	12	
		Закрепление техники основных элементов ски-альпинизма. Это включает повторение и совершенствование базовых движений, таких как различные типы хватов (щипок, откидка,

Техническая	45	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 (футбол, баскетбол, теннис и др.) в качестве дополнительных средств развития общей физической подготовки.
ОФП	24	
СФП	11	
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
ОФП	22	

СФП	12	скоростно-силовой выносливости, быстроты движений на рельефе, и выносливости при лазании (вместо "игровой выносливости").
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 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.
ОФП	20	

СФП	10	Тренировка силы с использованием веса тела. 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 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 специальной физической подготовки для ски-альпинизма.
ОФП	19	
СФП	11	
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 Практика	1	Умение самостоятельно составлять план тренировки по ски-альпинизму. Ведение дневника самоконтроля. Проведение анализа тренировочных и 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.
		Выявление свойств личности, их коррекция, формирование и совершенствование свойств, значимых для высших достижений: умение управлять

Психологическая	5	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

Боулдеринг (флеш)	Трудность	Скорость 10м (сек)	Скорость 15м (сек)	Подтягивания (раз)	Вис на кампусе (сек)
1	5a	18.0	-	4	10
1	5a	20.0	-	2	7
1	5b	15.0	-	4	10
1	5a+	15.0	-	3	7
1	6a	14.0	-	6	15
1	5с+	15.0	-	4	10
2	6a+,в	8.0	16.0	6	15
2	6a+	10.0	17.0	4	10
3	6в+	-	14.0	10	15
3	6в	-	16.0	6	10
4	6с	-	13.0	10	20
4	6в+	-	14.5	6	15
3	6с-7в	-	8.0-10.0	10	20
2	6в+-7 а	-	12.0-10.0	6	15
4	6в+ - 7 в+	-	8.0-7.0	12	25
3	6в+ -7 а+	-	10.0 – 9.0	8	20

Тестирование проводится дважды в год и включает оценку общей и специальной физической подготовки. Для каждой группы подготовки предусмотрен свой набор контрольных упражнений.

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	Лыжи	пара	человек	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2

2	Крепления	Пара	человек	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2
3	Камус	Пара	человек	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
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	Роллеры 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

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	Дети /9-14 лет			
	Юноши /15-17 лет			
	Молодежь 18-20 лет			

штатных национальных команд РК, организации, осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	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 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 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, 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)	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, организующи е соревнования п о национальны м конным видам спорта, ведомственны е 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 соблюдение 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

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 центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Дети / 6–13 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 индивидуальными планами подготовки спортсменов.		
	Подростки / 14–15 лет			
	Юноши / 16–17 лет			
	Молодежь / 18–21 год			
	Взрослые / от 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 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 (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех	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		
	УТГ – свыше 3 года обучения	До 18 календ дней	До 14 календ дней	До 14 дней		
	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		

видов, спортивные секции)	ГВСМ	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.
	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 спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляющие развитие физической						

ных команд РК , организаци и , осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)		
Спортивные федерации , организаци и , 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 соревно ваний	Обеспечение медалями									
	Дети 7-9 лет		Подростки 10-13 лет		Юноши 14-17 лет		Молодежь 18-21 год		Взрослые старше 22 лет	
	Количес тво сборов	Количес тво медалей	Количес тво сборов	Количес тво медалей	Количес тво сборов	Количес тво медалей	Количес тво сборов	Количес тво медалей	Количес тво сборов	Количес тво медалей
Областны е 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

Женщины (личные соревнования)

Обеспечение медалями									
Дети 7-9 лет		Подростки 10-13 лет		Юноши 14-17 лет		Молодежь 18-21 год		Взрослые старше 22 лет	

Виды соревнований	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: Общее 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 и здоровьеспорсмен и обеспечение их всестороннего физического развития. Общеразвивающие упражнения, упражнения для рук и пальцев, вращательные упражнения для поясницы, упражнения для глаз, упражнения для ног и др
		Упражнения, являющиеся наиболее

СФП	10	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 ы е правила игры, понятие хода, игровая доска. Цель игры. Стратег ия и тактика игры. Точност ь и количес т в о ходов. Запись партии
Тактическая	25	Основн ы е тактичес к и е приемы. Атака и защита. Комбин ации в тогызку малаке. Приемы

		взятия 2 каменей из 5. .
Теоретическая	15	Обеспечение получения спортсменами знаний по спортивной тактике; формирование и применение технических приемов и тактических действий, направленных на достижение победы в соревнованиях. Овладение основными и стратегическими приемами, используемыми в игре. Формирование представлений о стратегии 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
		Общеразвивающа я программа, совершенствовани

СФП	10	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 .
Тактическая	25	Обеспечение усвоения спортсменами знаний по спортивной тактике; формирование и применение технических приемов и тактических 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

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; 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

Вид подготовки	Примерное процентное соотношение	Содержание работы
Физическая (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
Техническая	25	Изучение и отработка основных ходов, адаптация и понимание доски. Снижение технических ошибок
Тактическая	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.
Теоретическая	10	Роль казанов и туздыков в игре. Ознакомление с историей и культурой тогызкумалак. Основы поведения и этики во время игры. Теория миттельшпиля.
Психологическая	10	Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности. Повышение уровня многогранной функциональной подготовки. Воспитание психологической устойчивости к специальным нагрузкам.
Инструкторская и судейская практика	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		
Вид подготовки	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).
Техническая	25	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 разных игровых ситуациях. Совершенствование умений быстрого оценивания позиции и принятия технически верных решений. Анализ партий и внедрение современных методов тренировки с использованием компьютерных программ.
		Разработка собственных инновационных тактических схем. Моделирование сложных игровых ситуаций с несколькими вариантами решения. Анализ партий для

Тактическая	25	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 "Тогызкумалак". 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	
		Упражнения для укрепления здоровья и повышения общей работоспособности:

ОФП	10	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. .
		Воспитание целеустремленности и уверенности в своих силах (восстановление организма после финальных встреч, психологическая подготовка к соревнованиям, лекции

Психологическая	10	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						
	Подъем и опускание		20	10	30	10

2.1.	туловища без перерыва (скручивания).	Количество повторений (раз).	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

Приложение 106
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по жамбы ату

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	НП – 1	5	8	416
	НП – 2	5	10	520

осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	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		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 14-17 / девушки 15-17 лет			
	молодежь 18-21 лет			
	мужчины/женщины 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 международн ы м соревнования м	УТС по подготовке к чемпионатам Республики Казахстан	Восстанови-т ельные 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	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	
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)	мальчики 9-13 лет /девочки 9 -14 лет	14	14	10	5	
	юноши 14-17 /девушки 15- 17 лет	14	14	14	5	
	молодежь 18- 21 лет	18	18	18	5	
	мужчины/ женщины с 22 лет	21	21	18	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	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

спортивног о мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	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, тренировоч ные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)		
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован ия по военно-при кладным и служебно-п		

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 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

Виды соревнова ний	Обеспечение медалями							
	Дети 9-13		Юноши 14-17		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								

соревнования	-	-	4	12	4	12	4	12

Женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями							
	Девушки 9-14		Девушки 15-17		Молодежь 18-21		Взрослые с 22	
	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
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

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	4	4			
Областные турниры	4	4			
Республиканские турниры	7	7	1	1	

Официальные областные соревнования	7	7	1	1	
Официальные республиканские 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.
Техническая, тактическая подготовка	13	Освоение технических элементов стрельбы с лошади: хват лука, натяжение тетивы, прицеливание и выпуск стрелы; обучение 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 устойчивой эффективной стрельбы на скаку.	Жамбы ату, пр
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 и судейская практика	3	Составление планов тренировок, участие в судейских семинарах и 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	40	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	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 (утг 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.
		Выполнение специализированных комплексов, имитирующих реальные условия выступлений:

Специальная физическая подготовка	25	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.
		Комплекс занятий, направленных на оттачивание движений,

Специальная физическая подготовка	25	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.
		Углубленная работа над специфическими элементами: устойчивость корпуса при стрельбе на максимальной

Специальная физическая подготовка	27	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		Углубленная коррекция стрелковых и посадочных навыков. Использование нестандартных упражнений (

физическая подготовка	30	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 видеонализа, 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,

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	Хлыст	Штук	20
2	Трензель	Штук	10
3	Комплект седла (потник, подпруги, два путилища,	Штук	10

	два стремени, попона, вальтран)		
4	Повод резиновый	Штук	10
5	Набор ковальщика	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	Бриджи 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

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-тренировочный 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)	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			
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 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 школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	НП – 1	0	0	0		
	НП – 2	0	0	0		
	УТГ – 1	д о 10 календ.дн	д о 10 календ.дн	д о 7 календ.дн		
	УТГ – 2	д о 12 календ.дн	д о 12 календ.дн	д о 10 календ.дн		
	УТГ – 3	д о 14 календ.дн	д о 14 календ.дн	д о 10 календ.дн		
	УТГ св. 3	д о 14 календ.дн	д о 14 календ.дн	д о 10 календ.дн		
	СС – 1	д о 16 календ.дн	д о 14 календ.дн	д о 12 календ.дн		
	СС – 2	д о 18 календ.дн	д о 16 календ.дн	д о 14 календ.дн		
	СС св. 2	д о 21 календ.дн	д о 18 календ.дн	д о 18 календ.дн		
	ВСМ	д о 21 календ.дн	д о 18 календ.дн	д о 18 календ.дн		
	Клубы/секции	д о 14 календ.дн	д о 14 календ.дн	д о 7 календ.дн		
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	Дети 9-14 лет	д о 12 календ.дн	д о 12 календ.дн	д о 10 календ.дн	До 2 дней, но	
	Юноши 15-17 лет	д о 14 календ.дн	д о 14 календ.дн	д о 10 календ.дн		
	Молодежь 18-20 лет	д о 18 календ.дн	д о 18 календ.дн	д о 10 календ.дн		
	Взрослые с 21 лет	д о 21 календ.дн	д о 21 календ.дн			

видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)				до 10 календ.дн	не более двух раз в год, в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
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	

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	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 (ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)		
Спортивные федерации, организаци и , организующ и е соревнован ия 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

	Обеспечение медалями					
	Дети 9-14 лет		Юноши 15-17 лет		От 18 лет и старше	

В и д ы соревнования	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей	Кол-во комплектов	Кол-во медалей
Областные турниры	-	-	9	36	9	36
Республиканс кие турниры	-	-	9	36	9	36
Официальные областные соревнования	-	-	-	-	9	36
Официальные республиканс к и е соревнования	-	-	-	-	9	36
Международн ы е 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 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		
Республикански е турниры	10	5	2	2	
Официальные областные соревнования	10	5	3	1	
Официальные республикански е 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)		
		Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие

Общая физическая Подготовка	65	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 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.
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.
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 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 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 ведении соревнования.
Теоретическая и психологическая Подготовка	10	Расписание 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	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 "аударыспак".
Инструкторская и судейская практика	5	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		Развитие физических качеств и двигательных навыков,

физическая подготовка	25	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.
		Выявление свойств личности, их коррекция и совершенствование свойств, значимые для спорта

Теоретическая и психологическая Подготовка	15	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, плавание, 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,		Совершенствование техники, выработка индивидуального стиля.

тактическая Подготовка	30	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
1.2.	Челночный бег 3x10 м	секунды	10,0	10	9,5	10
			10,8	5	10,0	5
			Более 10,8	0	Более 10,0	0
1.3	Прыжок в длину с места	сантиметры	120	10	125	10
			115	5	120	5

	толчком двумя ногами		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

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 асық 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-тренировочн ый процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, 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
	СС св. 2	5	28	1456

всех видов, спортивных секций)	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 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	
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 14 календ.дн	до 14 календ.дн	до 7 дней	5	
	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	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования						
	Взрослые с 21 года	до 21 календ.дн	до 21 календ.дн	до 10 дней	5	

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 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 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	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					

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 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)

[illegible]

Международные соревнования	2	6	2	6	2	6	6+9	15	6+9	15	3	9

Женщины (личные, парные, командные соревнования)

Виды соревнований	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 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	2	6	2	6	2	6	6+9	15	6+9	15	3	9
Республиканские турниры	2	6	2	6	2	6	6+9	15	6+9	15	3	9
Официальные областные соревнования	2	6	2	6	2	6	6+9	15	6+9	15	3	9
Официальные республиканские соревнования	2	6	2	6	2	6	6+9	15	6+9	15	3	9
Международные соревнования	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

	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	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.
		Понятие спорта асык ату. История асык ату. Понятие гигиены и санитарии. Основные правила асык ату. Закаливание воздухом,

Теоретическая, психологическая	5	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 правильное 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, правильное положения спортсмена и захват сака, закреплять приемы броска из далека с линии, с линий 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 Практика	1	Умение правильно понимать и применять на практике 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
ОФП	20	Совершенствование и развитие основных физических качеств (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
ОФП	19	Формирование и развитие основных физических качеств (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 Практика	1	Овладение основами судейства и повышение квалификации по 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.
СФП	13	Развитие физических качеств и двигательных навыков, 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;
		Формирование тактического мышления и развитие

Тактическая	32	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.
		Владеть основами правил соревнований, знать систему проведения соревнований и

Инструкторская и судейская Практика	1	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 ч е р е з 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
Бросок набивного мяча весом 1 кг сидя из за головы	5	350	370	420	470
	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
	5	5,4	5,2	5,0	4,8

Бег на 20 м	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 контрольн ого упражнений	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	40	45	50	38	43	48
	4	39-38	44-43	49-48	37-36	42-41	47-46
	3	37-36	42-42	47-45	35-33	40-38	45-43
	2	35-34	41-40	44-42	32-31	37-36	42-40
	5	175	185	195	160	170	180
	4	174-170	184-180	194-190	159-155	169-165	179-175

Прыжок в длину с места	3	169-165	179-175		189-185	154-150	164-160	174-170
	2	164-160	174-170		184-180	149-145	159-155	169-165
Отжимания от пола в упоре лежа	5	19	22		35	12	13	14
	4	18-17	21-20		34-33	11-10	12-11	13-12
	3	16-15	19-18		32-31	9-8	10-9	11-10
	2	14-13	17-16		30-29	7-6	8-7	9-8
Челночный бег 3X10 м	5	7,7	7,6		7,5	8,0	7,9	7,8
	4	7,8-8,3	7,7-8,0		7,6-7,9	8,1-8,7	8,0-8,5	7,9-8,2
	3	8,4-9,4	8,1-9,0		8,0-8,9	8,8-9,9	8,6-9,3	8,3-9,2
	2	9,5-9,9	9,1-9,4		9,0-9,3	10,0-10,5	9,4-9,7	9,3-9,6
Непрерывный бег 5 мин	5	1180		1280	1350	1220	1320	1400
	4	1179-1080		1279-1180	1349-1250	1219-1180	1319-1220	1399-1300
	3	1079-1000		1179-1080	1249-1150	1179-1080	1219-1120	1299-1200
	2	999-960		1079-1000	1149-1050	1079-980	1119-1019	1199-1000
Бросок набивного мяча весом 1 кг сидя из за головы	5	480		558	610	480	535	600
	4	430		490	540	420	470	510
	3	320		365	390	300	350	330
	2	310		360	385	295	345	320

14-16 лет (мальчики, девочки)

В и д контрольного 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 гимнастическую 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
Прыжок в длину с места	5	210	220	230	190	200	210
	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
	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	

Челночный бег 3X10 м	2	8,1-8,4	8,0-8,3	7,9-8,2	9,3-9,6	9,5-9,9	8,1-9,0 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 перекладине (мальчики) Отжимания от пола в упоре лежа (девочки)	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
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
Непрерывный 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 4 3 2	900 850 800 780	950 900 850 800	970 950 900 850	750 720 700 695	770 750 725 700	800 780 750 725

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 асық (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 справа или слева 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 асық	3 упражнения 3 раза	5
	3 упражнения 2 раза	4
	3 упражнения 1 раз	3
Выполнения 4- 5-го упражнения без ошибки в Бес асық	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 асық	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 асық (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	5 выбитых попаданий	5
	4 выбитых попаданий	4
	3 выбитых попаданий	3
Выполнение положения "Параллель" с 7-ми попыток справа или слева 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
	11-ое упражнение 3 раза	5

Выполнения 10-11-го упражнений без ошибок в Бес асық	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
	Набор очков 3 раза подряд (150 очков)	5

Выполнения 12-го упражнения и набора очков без ошибок в Бес асык 3 раза	Набор очков 3 раза подряд (140 очков) Набор очков 3 раза подряд (130 очков)	4 3
Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения		
Выбивание асык (кеней) с кона с линий дистанций 5 метра 5 раз.	Выбить с круга 3 раза Выбить с круга 2 раза Выбить с круга 1 раз	5 4 3
Круг диаметром 5 метра. "Бес табан" с 5-ти попыток. С правой или левой стороны по выбору игрока	Выбить с круга 3 раза Выбить с круга 2 раза Выбить с круга 1 раз	5 4 3
Выполнение положения "Параллель" с 5-ти попыток	Выбить с круга 3 раза Выбить с круга 2 раза Выбить с круга 1 раз	5 4 3
Выполнения 9-10-го упражнений без ошибок в Бес асык 3 раза	10-ое упражнение 3 раза подряд 9-10-ое упражнения 2 раза подряд 10-ое упражнение 1 раз	5 4 3
Выполнения 11-12-го упражнений без ошибок в Бес асык 3 раза	12-ое упражнение 3 раза подряд 11-12-ые упражнения 2 раза подряд 12-ое упражнение 1 раз	5 4 3
Набора очков в Бес асык. 3 раза	Набор очков 3 раза подряд (150 очков) Набор очков 3 раза подряд (140 очков) Набор очков 3 раза подряд (130 очков)	5 4 3
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения		
Выбивание асык (кеней) с кона с линий дистанций 5 метра 5 раз.	Выбить с круга 3 раза Выбить с круга 2 раза Выбить с круга 1 раз	5 4 3
Круг диаметром 5 метра. "Бес табан" с 5-ти попыток. С правой или левой стороны по выбору игрока	Выбить с круга 3 раза Выбить с круга 2 раза Выбить с круга 1 раз	5 4 3
Выполнение положения "Параллель" с 5-ти попыток	Выбить с круга 3 раза Выбить с круга 2 раза Выбить с круга 1 раз	5 4 3
Выполнения с 4-12-ое упражнений без ошибок в Бес асык 3 раза	4-12 упражнения 3 раза подряд 4-12 упражнения 2 раза подряд 4-12 упражнения 1 раз	5 4 3
Выполнения с 1-12-ое упражнений без ошибок в Бес асык 3 раза	1-12 упражнения 3 раза подряд 1-12 упражнения 2 раза подряд 1-12 упражнения 1 раз	5 4 3
	1-1 упр. 3 раза подряд (150 очков) 1-12 упр. 3 раза подряд (140 очков)	5

Выполнения с 1-го упражнения и Набора очков в Бес асық 3 раза	1-12 упр. 3 раза подряд (130 очков)	4 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 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
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 асық	1-12 упражнения 3 раза	5
	1-12 упражнения 2 раза	4
	1-12 упражнения 1 раза	3
Выполнения до 12-го упражнения и Набора очков без ошибок в Бес асық.	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: 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	Теплый спортивный 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

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-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)	Юноши 15-16 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		
	Юниоры 17-18 лет			
	Молодежь 19-20 лет			
	Молодежь 18-23 года			
	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 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 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		
	СС – 1	до 21 календ.дня	до 18 календ.дней	до 12 дней		
	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, 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)	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, 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	15-16 лет	до 18 календ.дней	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 администраци е й организаций на текущий тренировочны й год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	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		

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	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					
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	СС, ВСМ						

республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)		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

	Обеспечение медалями					

[illegible]

ликанс ки е соревн ования						14	56	14	56	14	56
Между народн ы е соревн ования						14	56	14	56	14	56
Пляжное самбо											
Област ные турнир ы		8	32	8	32	8	32	8	32	8	32
Респуб ликанс ки е турнир ы		8	32	8	32	8	32	8	32	8	32
Офици альные област ные соревн ования		8	32	8	32	8	32	8	32	8	32
Офици альные респуб ликанс ки е соревн ования		8	32	8	32	8	32	8	32	8	32
Между народн ы е соревн ования		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

	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	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, теоретическая и психологическая подготовка	8	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	-	
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, теоретическая и психологическая подготовка	8	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	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, 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 (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 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	13	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)		
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.
		Развитие физических качеств и двигательных навыков,

Специальная физическая подготовка	25	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.
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 (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, теоретическая и психологическая подготовка	28	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	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.
Специальная физическая подготовка	26	Упражнения, имитирующие элементы борьбы, такие как захваты, броски и удержания, 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, 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.
		Ознакомление с организацией тренировочного процесса, участием в соревнованиях в качестве помощника тренера или

Инструкторская и судейская практика	2	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
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			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
2.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	сек.	не более	
			21,0	26,0
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
	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой,		Не более	
				17,0

2.3	подхватом, через спину)	сек.	14,5	
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 положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	Не менее 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 изделий
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

[illegible]

8.	спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
10.	Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	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

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-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	СС – 1	Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена к той или иной спортивной организации (учебной группы/		
	СС – 2			
	СС св. 2			

областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	ВСМ	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, школы)	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		

высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	СС – 1	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 администраци е й организаций на текущий тренировочны й год, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
	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, 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)	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, 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, 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					
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, 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	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	Судья 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	Работа над техникой, освоение элементов техники упражнений. Выполнение упражнений, направленных на мышечные группы: ног, рук, туловища. Контроль движения, дыхание, положение корпуса
Техническая	45	
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 судьей 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	
СФП	11	Развитие гибкости, ловкости, двигательной-координационных способностей. Работа над техникой, освоение элементов техники базовых и изолирующих упражнений. Выполнение упражнений, направленных на мышечные группы: ног, рук, туловища. Контроль движения, дыхание, положение корпуса
Техническая	45	

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, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость) Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие
СФП	11	
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, сроки, 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, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость) Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие
ОФП	12	
СФП	12	
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 подготовке 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 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.
ОФП	10	
СФП	14	
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 подготовке 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
		Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими спортсменами. Помощь

Инструкторская и судейская Практика	3	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

[illegible]

6	Гантели	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
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по брейкингу

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 (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)	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-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	
	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)	Дети / от 4 до 10 лет включительно	до 18 календ.дн	до 14 календ.дн	до 14 дней		
	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		
	Взрослые / 19 лет и старше	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	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
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 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 и женщины (соло, дуэт, маленькая команда, большая команда, мега команда)

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	Дети (от 4 до 10 лет)		Юноши (11-13 лет)		Юниоры (13-15 лет)		МОЛОДЕЖЬ (16-18 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
Областные турниры	2	8	2	8	4	24	6	56	8	128
Республиканские турниры	2	8	2	8	4	24	6	56	8	128
Официальные областные соревнования	2	8	2	8	4	24	6	56	8	128
Официальные республиканские соревнования	2	8	2	8	4	24	6	56	8	128
Международные соревнования	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-координaционных 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.
Теоретическая	6	Физические способности и физическая подготовка. Планирование и контроль спортивной подготовки. Основные фигуры "С" класса, музыкальность и техника исполнения.
		Совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство

Психологическая	5	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.
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	

ОФП	9	Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и игровой выносливости. Рост доли специальной физической подготовки.
СФП	13	
Техническая	32	Прохождение спортивной подготовки по Latinoамериканской 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 Latinoамериканской 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
Непрерывный 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
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, 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	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
	5	1150	1220	1320	1400
	4	1149-1070	1219-1180	1319-1220	1399-1300

Непрерывный бег 5 мин	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, 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 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

(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
	5	75	78	81	84

Прыжки боком ч е р е з гимнастическую скамейку за 45 с	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 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
	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

4.	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 парад ная	штук	н а обуча ющего ся	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
11.	Шорт ы спорт ивные	штук	н а обуча ющего ся	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1
12.	Шапк а спорт ивная	штук	н а обуча ющего ся	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
13.	Рюкза к спорт ивный	штук	н а обуча ющего ся	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
14.	Носки спорт ивные	пар	н а обуча ющего ся	—	—	2	1	4	1	6	1	2	1
15.	Шапк а для	штук	н а обуча	—	—	1	1	1	1	1	1	-	-

	круче ния		ющего ся										
16.	Ветро вка летняя	штук	н а обуча ющего ся	—	—	1	1	1	1	1	1	1	1
17.	Куртка а утепле нная	штук	н а обуча ющего ся	—	—	1	1	1	1	1	1	1	1
18.	Жилет утепле нный	штук	н а обуча ющего ся	—	—	1	1	1	1	1	1	1	1
19.	Полот енце	штук	н а обуча ющего ся	—	—	1	1	1	1	1	1	1	1
20.	Перча тки	пар	н а обуча ющего ся	—	—	1	1	1	1	1	1	1	1
21.	Дорож ная сумка	штук	н а обуча ющего ся	—	—	1	1	1	1	1	1	1	1
22.	Напул ьсник и	пар	н а обуча ющего ся	—	—	1	1	1	1	1	1	1	1
23.	Солн 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.	Скамейка 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

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 (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,	U-7-9			
	U-10-11			
	U-12-13			
	U-14-16			

тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	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

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	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	

видов, спортивные секции)	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, ЦПОР, ШВСМ)	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	
Спортивные федерации, организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, ведомственные спортивные общества и общественные объединения, центры физической культуры, осуществляю	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		

щие развитие физической культуры и спорта					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, 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	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 Р К ,	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

организации , осуществляющие подготовку команд областей, городов республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Взрослые 17-45	6	6	6	6	6	6
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

Мужчины

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	19	73	17	80
Республиканские соревнования	-	-	24	108	21	106	19	73	17	80
Официальные областные соревнования	-	-	24	108	21	106	19	73	17	80
Официальные республиканские соревнования	-	-	24	108	21	106	19	73	17	80
Международные соревнования	-	-	24	108	21	106	19	73	17	80

Женщины

[illegible]

е соревно вания	-	-	24	108	21	106	17	65	15	72
Официа льные областн ы е соревно вания	-	-	24	108	21	106	17	65	15	72
Официа льные республ икански е соревно вания	-	-	24	108	21	106	17	65	15	72
Междун ародные соревно вания	-	-	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 технические 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)
Техническая, тактическая подготовка	24-30	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 (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.
		Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря

Инструкторская и судейская практика	1-2	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)
Техническая, тактическая подготовка	32-42	Техника защиты от оружия; Техника борьбы лежа; Комбинации ударов и т.п. Тактика проведения технических действий (расширение технико-тактического арсенала борца 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
		Прогнозирование спортивных результатов; Планирование

Теоретическая и психологическая подготовка	3-4	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)
Техническая, тактическая подготовка	32-42	Техника ударов и защиты от ударов; Техника защиты от ударов ножом; Техника защиты от ударов палкой и т.п. 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
		Возрастные периоды подготовки; Динамика формирования спортивного мастерства; Планирование спортивной подготовки; Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств:

Теоретическая и психологическая подготовка	3-4	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). 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 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. Техника отработки с коротким и длинным оружием
		Моделирование соревновательной деятельности; Методика обучения

Теоретическая и психологическая подготовка	2-3	; 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). 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 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. 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
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	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
	Наклон вперед и заложенные стоя		+2	10	+3	10	+4	10	+5	10
			+1	5	+2	5	+3	5	+4	5

2.2.	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	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		20	10	15	10
			15	5	10	5

	виса на перекладине до ее касания	Количество раз	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

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)
	НП – 1	10	8 часов	416
	НП – 2	8	10 часов	520
	УТГ – 1	8	12 часов	624
	УТГ – 2	8	14 часов	728

Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	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)	15 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	
	13-19 лет			
	12-18 лет			
	11-17 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	В соответствии с внутренним регламентом работы и правилами			

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			
	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	15 лет и старше	до 24 календ.дн	до 18 календ.дн	До 10 дней		
	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		

и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)					До 3-х суток, но не более 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, 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, 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							

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
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

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

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

Смешанная 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	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		24

нские соревнования					8	
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
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

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

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 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, 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
		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 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	

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 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, 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		Поддержание высокого уровня развития специальных физических

Физическая подготовка (%)	10-16	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
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическ		не менее		не менее	
			+1	+3		+5

1.3.	ой скамье (от уровня скамьи)	см			+3	
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
2.3.	Исходное положение -вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	3	7	5

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 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	-	9	-
	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 40 см (упражнение "мост").		не менее		не менее	
			-	5	9	

2.6.	Фиксация положения	с			-	

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 угла, руки подняты		не менее	

2.2.	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/ мужчины	юниоры/ 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)		
	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	Магnezия (порошок)	килограмм	человек	10	4	10	4	10	4	10	4	-	-

Национальный стандарт спортивной подготовки по аэробной 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 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)
	НП – 1	10	8 часов	416
	НП – 2	8	10 часов	520

Организации, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	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-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	Восстанови-т ельные 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		
	УТГ – 1	д о 2 1 календ.дн	д о 1 4 календ.дн	до 12 дней		
	УТГ – 2	д о 2 1 календ.дн	д о 1 4 календ.дн	до 12 дней		
	УТГ – 3	д о 2 1 календ.дн	д о 1 4 календ.дн	до 12 дней		
	УТГ св. 3	д о 2 1 календ.дн	д о 1 4 календ.дн	до 12 дней		
	СС – 1	д о 2 1 календ.дн	д о 1 8 календ.дн	до 12 дней	До 3-х суток, но не более 2 раз в год	
	СС – 2	д о 2 1 календ.дн	д о 1 8 календ.дн	до 12 дней		
	СС св. 2	д о 2 1 календ.дн	д о 1 8 календ.дн	до 12 дней		
	ВСМ	д о 2 1 календ.дн	д о 2 1 календ.дн	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	Клубы/секции	д о 2 1 календ.дн	д о 2 1 календ.дн	до 12 дней		
	18 лет и старше	д о 2 1 календ.дн	д о 1 8 календ.дн	до 12 дней		
	15-17 лет	д о 2 1 календ.дн	д о 1 8 календ.дн	до 12 дней		
	12-14 лет	д о 2 1 календ.дн	д о 1 8 календ.дн	до 12 дней		

республиканского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	11-12 лет	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						

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	1	1	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	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
Школы-интернаты-колледжи	Клубы / секции						
Школы-интернаты-колледжи	На всех этапах	В соответствии этапам 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, 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
Республиканские турниры	1	3	1	3	1	3	1	3
Официальные областные	1	3	1	3	1	3		3

соревнования							1	
Официальные республиканские соревнования	1	3	1	3	1	3	1	3
Международные соревнования	1	3	1	3	1	3	1	3

Индивидуальные выступления мужчин

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
Республиканские турниры	1	3	1	3	1	3	1	3
Официальные областные соревнования	1	3	1	3	1	3	1	3
Официальные республиканские соревнования	1	3	1	3	1	3	1	3
Международные соревнования	1	3	1	3	1	3	1	3

Смешанная пара

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	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

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	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 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

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

В и д ы соревновании	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 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, 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. 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, 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	

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	10-16	Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток,

Физическая подготовка (%)		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 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	2-4	Углубление психологических и тактических знаний и умений, достижение максимального уровня психологической и

подготовка (%)		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						
			не менее		не менее	

2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	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 бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			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 3х10 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				
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.	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 (12x2 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

[illegible]

13.	Топ спортив ный (тренир овочны й)	штук	н а обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Футбол ка	штук	н а обучаю щегося	-	-	2	1	3	1	3	1
15.	Чешки гимнас тически е	пар	н а обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Шорты спортив ные	штук	н а обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1

Примечание: при наличие 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.)

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 (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,	Юноши /12-13 лет			
	Юниоры /14-15 лет			
	Молодежь /16-17 лет			
		Выполнение учебной нагрузки по периодам подготовки осуществляется в зависимости от принадлежности спортсмена		

тренировочные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	Взрослые с 18 лет	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 осуществляется учебно-тренировочный процесс (	НП – 1	0	0	0	0	
	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	

спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	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			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	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, спортивные секции)	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					
	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 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: 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

Виды соревнований	Обеспечение медалями							
	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

В и д ы соревновании	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		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	05-1	Физическая культура и спорт в Казахстане. Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение

практика		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 увеличение 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.
		Краткие сведения о строении и функциях организма человека; Морально-волевая,

Теоретическая и психологическая Подготовка	5-7	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.
Специальная физическая подготовка	20-25	Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с 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		Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного

и судейская практика	1-3	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 скалками 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 боксерском мешке, со скалкой, 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,

Специальная физическая подготовка	25-34	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, гириями, 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
Техническая, тактическая Подготовка	25-35	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 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
		Формирование и развитие базовых физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота,

Общая физическая Подготовка	22-25	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.
Специальная физическая подготовка	25-32	Работа с кувалдой на автомобильной крышке, броски гирь, упражнения с гирями, 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 техничко-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
Общая физическая Подготовка	25-30	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	26-32	Развитие физических качеств и двигательных навыков, непосредственно необходимых

подготовка		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	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

подготовка		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 "Таэквондо 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.		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

	Челночный бег 3х10 м		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 заложенные 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						
			10	10	8	10

2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	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

		Единицы измерения	Нормы обеспечения			
			По этапам подготовки			

[illegible]

[illegible]

14	резина для растяжки без петель разного 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	-	-

Приложение 116
к приказу Министра
туризма и спорта
Республики Казахстан
от "14" июля 2025 года № 129

Национальный стандарт спортивной подготовки по гиревому 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 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	НП – 1	14	8	416
	НП – 2	12	10	520
	УТГ – 1	10	12	624

ый процесс (спортивные школы, интернаты, школы высшего спортивного мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	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 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 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,	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	
	Взрослые	до 24 календ	до 21 календ	до 18 дней		

УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)					2 раза в год, 5 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	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)

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,	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

интернаты, школы высшего спортивног о мастерства, спортивные клубы всех видов, спортивные секции)	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-инт ернаты-кол леджи	На всех этапах	6	6	6	6	6	6
Организаци и , осуществля ющ и е подготовку национальн ы х и штатных национальн ых команд Р К , организац и , осуществля ющ и е подготовку команд областей, городов республика нского значения и столицы по видам спорта (ЦОП, ЦСП, тренировоч ные центры, УФКиС, ЦПОР, ШВСМ)	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	6
Спортивные федерации, организац и , организующ и е соревнован и я по							

Официальные республиканские соревнования	5	15	18	54	18	54	21	66	21	66
Международные соревнования	5	15	18	54	18	54	21	66	21	66

Женщины

Виды соревнований	Обеспечение медалями									
	12-13		14-16		17-18		18-23	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 соревнования	5	15	3	9	3	9	4	12	4	12
Республиканские соревнования	5	15	3	9	3	9	4	12	4	12
Официальные областные соревнования	5	15	3	9	3	9	4	12	4	12
Официальные республиканские соревнования	5	15	3	9	3	9	4	12	4	12
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	
Республикански е турниры	16	10	6	2	
Официальные областные соревнования	16	10	4	2	6
Официальные республикански е 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)
Техническая, тактическая подготовка	20-28	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.
		Безопасность на учебно-тренировочных занятиях по гиревому спорту; История возникновения вида спорта " гиревой спорт" и его развитие. Гигиенические основы

Теоретическая и психологическая подготовка	2-4	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)
		Техника в упражнении толчок; техника в упражнении рывок; Техника в упражнении длинный цикл;

Техническая, тактическая подготовка	32-42	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 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	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 практика - Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по

Инструкторская и судейская практика	2-3	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)
		Включает весь арсенал приемов и действий из предыдущих этапов

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						
			35	10	20	10

2.1.	Сгибание и разгибание 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

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

[illegible]

	е табло		групп а										
6	Помос т трени ровоч ный	штука	учебн а я групп а	1	2	1	2	2	2	2	2	-	-
7	Секун домер	штука	учебн а я групп а	-	-	-	-	-	-	-	-	2	<*>
8	Весы электр онные	штука	учебн а я групп а	-	-	-	-	-	-	-	-	2	<*>
9	Стойк и для присе дания	штука	учебн а я групп а	1	10	1	10	1	10	1	10	-	-
10	Скаме йки для жима	штука	учебн а я групп а	1	10	1	10	1	10	1	10	-	-
11	Стойк и для ограж дения	штука	учебн а я групп а	20	10	20	10	20	10	20	10	-	-
12	Скака лка	штука	челове к	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	Скамь я со стойк ой для штанг и	штука	учебн а я групп а	1	5	1	5	1	5	1	5	-	-
14	Магне зия (килог порош рамм ок)	челове к	челове к	-	-	10	1	15	1	15	1	-	-
15	Видео камер а	штука	учебн а я групп а	-	-	-	-	-	-	-	-	1	<*>

Обеспечение спортивной экипировкой

		Едини ц ы измер ения (	Едини ц ы обеспе чения (челове	Нормы обеспечения									
				По этапам подготовки								Тренеров, тренеров-пре подавателей	
				Начальной подготовки	Учебно-трени ровочный		Спортивного совершенство вания		Высшего спортивного мастерства				

№ п/п	Наименование	штука, пара (2 штуки), комплект и т.п.)	к , учащийся, тренер, учебная группа и т.п.)	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	-	-