



«Утверждаю»

Председатель приёмной комиссии

НАО «КазАСТ»

профессор К.К. Закирьянов

«__» _____ 2025 г.

**Нормативные требования по ОФП и СФП
для абитуриентов-2025, специализирующихся по художественной гимнастике**

Тестовые упражнения		Б а л л ы				
		50	45	35	25	15
1. Мост , измеряется расстояние между пяткой и кистью руки (см)		25	29	32	35	38
МС, КМС	- на одной ноге другая вперед вверх					
1 разряд	- мост стоя					
Без разряда	- мост из положения лежа					
2. Перевод ноги из положения вперед-вверх, в сторону, стоя боком к опоре с фиксацией на время		Нога выше уровня головы	Нога на уровне головы	На уровне уха	На уровне плеч	На уровне груди
МС,	- 10 сек					

КМС						
1 разряд	- 5 сек с помощью					
Без разряда	- 3 сек с помощью					
3. Прыжки через скакалку		2,15	2 мин	1,45	1,30	1,15
МС, КМС	- три простых один двойной					
1 разряд	- прыжки на двух					
Без разряда	- бег					
4. Равновесие на носке одной ноги, другую назад (арабеск), руки в стороны, с		30	25	20	15	10
МС, КМС	- на середине					
1 разряд	- у опоры					
Без разряда	«Пассэ», с закрытыми глазами					
Шпагат 3 вида, держать 3 сек		полное касание пола держать 5 сек	полное касание пола	частичное касание пола, с незначит. ошибками	частичное касание пола	частичное касание пола без фиксации

Председатель предметной комиссии
кафедры гимнастики и плавания



Кожиков Н.К.



«Утверждаю»

Председатель приёмной комиссии

НАО «КазАСТ»

профессор К.К. Закирьянов

«__» _____ 2025 г.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

для абитуриентов специализирующихся по спортивной гимнастике, акробатике, художественной гимнастике и фитнесу (очное, с сокращенным сроком обучения на базе ТиПО и ВО 2-3 года обучения) в 2025 году

На творческом экзамене по специальности «Гимнастика» необходимо выполнить упражнения классификационной программы многоборья не ниже 3 разряда

Разрядные коэффициенты:

б/р - 0,95

3 разряд – 1,0

2 разряд – 1,05

1 разряд – 1,1

КМС – 1,15

МС – 1,2

МСМК – 1,25

Вид спорта	Б а л л ы				
	50	45	35	25	15
Спорт. гимн. муж.	54,0 – 0 выше	48,0 – 53,9	42,0 – 47,9	Ниже 42,0	Менее 42,0
Спорт. гимн. жен.	36,0 и выше	32,0 – 35,9	28,0 – 31,9	Ниже 28,0	Менее 27,0
Художествен. гимнастика	36,0 и выше	32,0 – 35,9	28,0 – 31,9	Ниже 28,0	Менее 27,0
Акробатика	36,0 и выше	32,0 – 35,9	28,0 – 31,9	Ниже 28,0	Менее 27,0
Батут	36,0 и выше	32,0 – 35,0	28,0 – 31,0	Ниже 28,0	Менее 27,0
Фитнес	32,0 и выше	28,0 – 31,9	24,0 – 27,9	20,0 – 23,9	Менее 19,0
ООП	30,0 и выше	27,0 – 29,0	23,0 – 26,9	19,0 – 22,9	Менее 18,0

Примечание: сумма баллов, полученных при выполнении упражнений умножается на коэффициент соответствующего разряда, имеющегося у абитуриента.

Абитуриенты, поступающие на специализацию « Фитнес» выполняют комбинацию или упражнения, соответствующего вида фитнеса.

Абитуриенты с особыми образовательными потребностями (ООП) выполняют комбинацию посильных гимнастических упражнений.

Председатель предметной комиссии
кафедры гимнастики и плавания



Кожаков Н.К.



«Утверждаю»
Председатель приёмной комиссии
НАО «КазАСТ»
профессор К.К. Закирьянов
«__» _____ 2025 г.

Нормативные требования по ОФП и СФП
для абитуриентов, специализирующихся по спортивной гимнастике, акробатике, фитнесу, ОВЗ с нарушением слуха 2025
г.

Упражнения	Баллы									
	50	45	35	25	15	50	45	35	25	15
	мужчины					женщины				
1.Подтягивание на перекладине / кол-во раз/муж. 18-28 лет, вес до 70 кг и более	16	14	12	10	8					
Муж. 28-35 лет, вес до 70 кг	13	11	9	8	7					
Муж. 29-35 лет, вес более 70 кг	10	8	7	5	4					

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнаст. скамейке (женщины) (кол-во раз)						16	14	12	10	8
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) мужчины	18	15	12	9	7					
4. Прыжок в длину с места / см /	250	230	220	210	200	210	200	190	180	170
5. Наклон вперед стоя: -грудью и лбом косн. ног, захватить руками ноги, держать - 8сек -ладони положить на пол, ноги прямые, держать- 8 сек.	30					30				
		25					25			
			20					20		
				15					15	

-ладонями коснуться пола, ноги прямые (баллы)				15					15	
-пальцами коснуться пола, ноги прямые, держать-8 сек. -пальцами коснуться (баллы)					10					10

6. Шпагат 3 вида

- 45 - полное касание пола, держать 5 сек
- 35- полное касание пола, держать 3 сек
- 25- частичное касание пола, держать 3 сек.
- 15- частичное касание пола держать 2 сек.
- 10- частичное касание пола без удержания.

7. Мост - Мужчины: из исходного положения - лежа на спине
- Женщины: - из исходного положения - стоя ноги врозь
- 45 - руки вертикально, ноги прямые
 - 35 - руки не более 15^0 от вертикали, ноги прямые
 - 25 - руки не более 30^0 от вертикали, ноги прямые
 - 15 - руки не более 45^0 от вертикали, ноги прямые
 - 10 - руки более 45^0 от вертикали.

Председатель предметной комиссии
кафедры гимнастики и плавания



Кожиков Н.К.



«Утверждаю»
Председатель приёмной комиссии
НАО «КазАСТ»
профессор К.К. Закирьянов
«__» _____ 2025 г.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

для абитуриентов специализирующихся по спортивной гимнастике, акробатике, художественной гимнастике и фитнесу, ОВЗ, поступающих на кафедру гимнастики и плавания
в 2025 году

Исполнение классификационной программы гимнастического многоборья
не ниже 3 разряда.

Разрядные коэффициенты:

б/разр. - 0,95

3 разряд – 1,0

2 разряд – 1,05

1 разряд – 1,1

КМС – 1,15

МС – 1,2

МСМК – 1,25

Вид спорта	Баллы				
	50	45	35	25	15
Спорт.гимн. муж.	54,0 – 0 выше	48,0 – 53,9	42,0 – 47,9	Ниже 42,0	Менее 42,0
Спорт. гимн жен.	36,0 и выше	32, 0 – 35,9	28,0 – 31,9	Ниже 28,0	Менее 27,0

-ладонями коснуться пола, ноги прямые (баллы)					10					10
-пальцами коснуться пола, ноги прямые, держать-8 сек.										
-пальцами коснуться (баллы)										

6. Шпагат 3 вида

- 45 - полное касание пола, держать 5 сек
- 35- полное касание пола, держать 3 сек
- 25- частичное касание пола, держать 3 сек.
- 15- частичное касание пола держать 2 сек.
- 10- частичное касание пола без удержания.


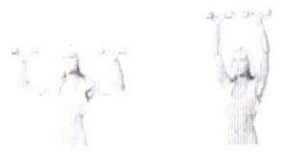
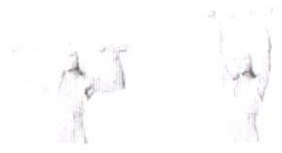
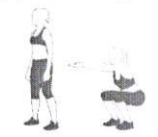
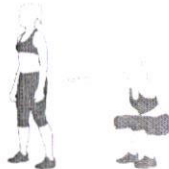
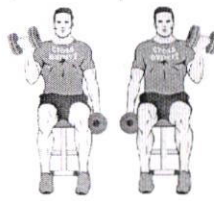
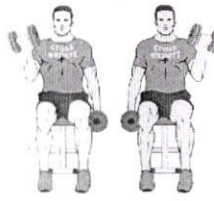
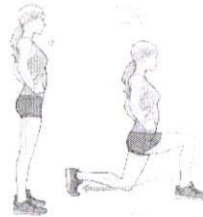
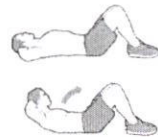

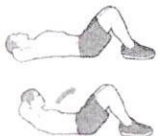
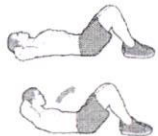
7. Мост - Мужчины: из исходного положения - лежа на спине
- Женщины: - из исходного положения - стоя ноги врозь
- 45 - руки вертикально, ноги прямые
 - 35 - руки не более 15^0 от вертикали, ноги прямые
 - 25 - руки не более 30^0 от вертикали, ноги прямые
 - 15 - руки не более 45^0 от вертикали, ноги прямые
 - 10 - руки более 45^0 от вертикали.

Председатель предметной комиссии
кафедры гимнастики и плавания



Кожиков Н.К.

Нормативы по общей физической подготовке (ОФП) для абитуриентов, с особыми образовательными потребностями (ООП), поступающих в КазАСТ по образовательным программам 6В01401 – Физическая культура и спорт, 6В01403 – Адаптивная физическая культура и спорт в 2025

Упражнения		ОФП для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.			Баллы									
№	для лиц с нарушениями зрения.	для лиц с повреждением позвоночника	для лиц с одной ногой	для лиц с одной рукой	50	40	35	30	25	20	15	10	5	0
1	Подтягивания из положения виса лёжа на низкой перекладине 	Жим гантелей сидя 	Жим гантелей сидя 	Приседания, руки вперед 	20 раз	17 раз	15 раз	13 раз	11 раз	9 раз	7 раз	5 раз	3 раз	0
2	Приседания, руки вперед 	Подъем на бицепс сидя 	Подъем на бицепс сидя 	Выпады 	20 раз	17 раз	15 раз	13 раз	11 раз	9 раз	7 раз	5 раз	3 раз	0
3	Пресс: подъем туловища из положения лёжа 	Разведение рук с гантелями сидя 	Пресс 	Пресс 	20 раз	17 раз	15 раз	13 раз	11 раз	9 раз	7 раз	5 раз	3 раз	0

Председатель предметной комиссии кафедры гимнастики и плавания



Кожиков Н.К.

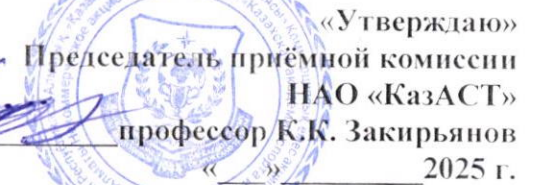


Таблица отбора претендентов (для лиц, имеющих нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, травмами, их последствиями, дефектами, которое приводит к ограничению жизнедеятельности и необходимости его социальной защиты) по ОП «ФКиС» на набор 2025-2026 учебного года в разрезе специализаций

Код и наименование ОП	специализация	кафедра	Критерий для абитуриентов		
			с нарушением зрения	с нарушением опорно-двигательного аппарата	с нарушением слуха
6В01401 - Физическая культура и спорт	Гимнастика спортивная	Гимнастики и плавания	—	—	Имеет квалификацию по избранному виду спорта
6В01401 - Физическая культура и спорт	Гимнастика художественная	Гимнастики и плавания	—	—	Имеет квалификацию по избранному виду спорта
6В01401 - Физическая	Акробатика	Гимнастики и плавания	—	—	Имеет квалификацию по избранному виду спорта

спорт					
6B01401 - Физическая культура и спорт	Батутная гимнастика	Гимнастики и плавания	—	—	Имеет квалификацию по избранному виду спорта
6B01401 - Физическая культура и спорт	Фитнес	Гимнастики и плавания	—	Имеет квалификаци ю по избранному виду спорта	Имеет квалификацию по избранному виду спорта

Примечание:

(—) - рекомендуется поступление на ОП АФКиС

(+) - имеет квалификацию по избранному виду спорта

Председатель предметной комиссии
кафедры гимнастики и плавания



Кожаков Н.К.