

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель приёмной комиссии
 НАО «Казахская академия спорта и туризма»
 профессор К.К. Закирьянов
 « » « » 2025 г.

НОРМАТИВЫ
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
 специализация лыжный спорт

УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ										ЖЕНЩИНЫ									
	БАЛЛЫ																			
	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
Лыжные гонки и биатлон																				
1. Демонстрация техники способов передвижения на лыжероллерах (ошибки)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 и больше	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 и больше
2. Кросс, мужчины – 3 км, женщины – 2 км. (мин., сек.)	10.15	10.20	10.30	10.40	10.50	11.00	11.10	11.20	11.30	11.35 и больше	8.35	8.40	8.50	9.00	9.10	9.20	9.30	9.40	9.50	9.55 и больше
Горнолыжный спорт																				
1. Имитация в движении поворота на параллельных лыжах на ровной площадке длиной 15 м. (ошибки)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 и больше	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 и больше
2. Прохождение трассы «змейка» длиной 50 м, при ширине ворот 3 м. (сек)	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4 и больше	10,5	10,6	10,7	10,8	10,9	11,0	11,1	11,2	11,3	11,4 и больше
Лыжное двоеборье																				
1. Демонстрация техники способов передвижения на лыжероллерах (ошибки)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 и больше										
2. Демонстрация техники выполнения прыжка на лыжах с трамплина - имитация. (ошибки)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 и больше										
3. Кросс, мужчины – 3 км (мин., сек.)	10.15	10.20	10.30	10.40	10.50	11.00	11.10	11.20	11.30	11.35 и больше										
Прыжки на лыжах с трамплина																				
1. Демонстрация техники прыжка на лыжах с трамплина (имитация). ошибки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 и больше	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 и больше
2. Прыжок в длину с места (см)	285	280	275	270	265	260	255	250	245	24.0 и меньше	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140 и меньше

ПРИМЕЧАНИЕ: 1. При демонстрации техники в лыжных видах спорта, ошибки учитываются по работе рук и ног в движении.
 2. Время кросса фиксируется при прохождении всей дистанции после финиша.
 3. Прыжок в длину зачитывается по лучшему результату из трех попыток.

Председатель предметной комиссии кафедры
 легкой атлетики, зимних и сложно-технических видов спорта

Унтаев Х.К.

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель приёмной комиссии

НАО «Казахская академия спорта и туризма»

профессор К.К. Закирьянов

« » 2025 г.

НОРМАТИВЫ
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
(для сокращенной формы обучения)
специализация лыжный спорт

УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ					ЖЕНЩИНЫ				
	БАЛЛЫ									
	20	15	10	5	0	20	15	10	5	0
Лыжные гонки и биатлон 1.Демонстрация техники способов передвижения на лыжероллерах (ошибки) 2.Кросс, мужчины – 3 км, женщины – 2км. (мин.,сек.)	1 10.15	4 10.40	6 11.00	9 11.30	10 и больше 11.35 и больше	1 8.35	4 9.00	6 9.20	9 9.50	10 и больше 9.55 и больше
Горнолыжный спорт 1.Имитация в движении поворота на параллельных лыжах на ровной площадке длиной 15 м. (ошибки) 2. Прохождение трассы «змейка» длиной 50 м, при ширине ворот 3 м. (сек)	1 9,5	4 9,8	6 10,0	9 10,3	10 и больше 10,4 и больше	1 10,5	4 10,8	6 11,0	9 11,3	10 и больше 11,4 и больше
Лыжное двоеборье 1.Демонстрация техники способов передвижения на лыжероллерах(ошибки) 2.Демонстрация техники выполнения прыжка на лыжах с трамплина - имитация (ошибки) 3.Кросс, мужчины –3 км (мин.,сек.)	1 1 10.15	4 4 10.40	6 6 11.00	9 9 11.30	10 и больше 10 и больше 11.35 и больше					
Прыжки на лыжах с трамплина 1.Демонстрация техники прыжка на лыжах с трамплина (имитация). ошибки 2.Прыжок в длину с места (см)	1 285	4 270	6 260	9 245	10 и больше 240 и меньше	1 185	4 170	6 160	9 145	10 и больше 140 и меньше

ПРИМЕЧАНИЕ: 1. При демонстрации техники в лыжных видах спорта, ошибки учитываются по работе рук и ног в движении.
2. Время кросса фиксируется при прохождении всей дистанции после финиша.
3. Прыжок в длину зачитывается по лучшему результату из трех попыток.

Председатель предметной комиссии кафедры
легкой атлетики, зимних и сложно-технических видов спорта

Унтаев Х.К.

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель приёмной комиссии

НАО «Казахская академия спорта и туризма»

профессор К.К. Закирьянов

« » « » 2025 г.

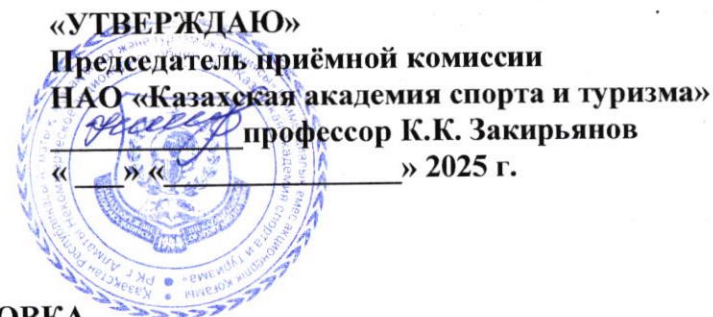
НОРМАТИВЫ
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
специализация конькобежный спорт

УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ										ЖЕНЩИНЫ									
	БАЛЛЫ																			
	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
1. Выполнение имитации техники бега на коньках: А) Техническая имитация: мужчины – 6 мин; женщины - 4 мин.(ошибки) В) Прыжковая имитация: мужчины - 3 мин; женщины - 1.5 мин.(ошибки)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 и Больш е	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 и Больш е
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 и больш е	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 и больш е
2. Бег 30 м (сек)	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2 и больш е	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9 и больш е
3.Тройной прыжок с места (см)	725	720	715	710	705	700	695	690	680	675 и меньш е	605	600	595	590	585	580	575	570	560	555 и меньше

ПРИМЕЧАНИЕ: 1. При демонстрации техники в лыжных видах спорта, ошибки учитываются по работе рук и ног в движении.
2. Время кросса фиксируется при прохождении всей дистанции после финиша.
3. Прыжок в длину зачитывается по лучшему результату из трех попыток.

Председатель предметной комиссии кафедры
легкой атлетики, зимних и сложно-технических видов спорта

Унтаев Х.К.



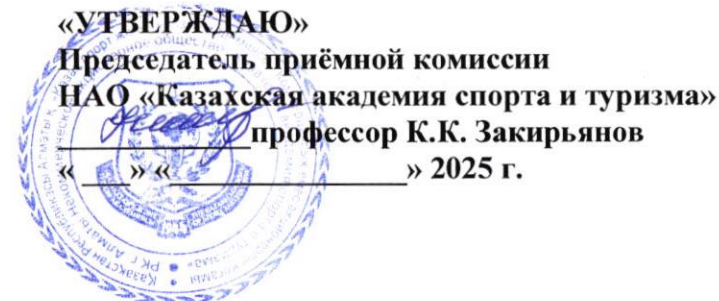
НОРМАТИВЫ
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
(для сокращенной формы обучения)
специализация конькобежный спорт

УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ					ЖЕНЩИНЫ				
	БАЛЛЫ									
	20	15	10	5	0	20	15	10	5	0
1. Выполнение имитации техники бега на коньках: А) Техническая имитация: мужчины – 6 мин; женщины - 4 мин.(ошибки) В) Прыжковая имитация: мужчины - 3 мин; женщины - 1.5 мин.(ошибки)	1 1	4 4	6 6	9 9	10 и больше 10 и больше	1 1	4 4	6 6	9 9	10 и больше 10 и больше
2. Бег 30 м (сек)	4,3	4,6	4,8	5,1	5,2 и больше	5,0	5,3	5,5	5,8	5,9 и больше
3.Тройной прыжок с места (см)	725	710	700	680	675 и меньше	605	590	580	560	555 и меньше

ПРИМЕЧАНИЕ: 1. При демонстрации техники в лыжных видах спорта, ошибки учитываются по работе рук и ног в движении.
2. Время кросса фиксируется при прохождении всей дистанции после финиша.
3. Прыжок в длину зачитывается по лучшему результату из трех попыток.

Председатель предметной комиссии кафедры
легкой атлетики, зимних и сложно-технических видов спорта

Унтаев Х.К.



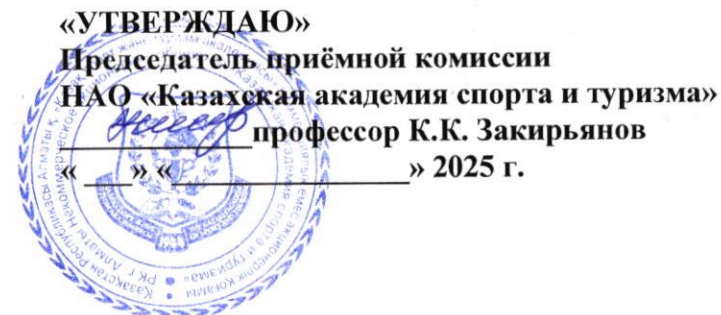
НОРМАТИВЫ
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
специализация фигурное катание на коньках

УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ										ЖЕНЩИНЫ									
	БАЛЛЫ																			
	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
1. Одиночное катание на коньках (жен.и муж.): Выполнить элементы короткой программы (ошибки)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 и больше	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 и больше
2. Бег 30 м (сек)	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2 и больше	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9 и больше
3.Тройной прыжок с места (см)	725	720	715	710	705	700	695	690	680	675 и меньше	605	600	595	590	585	580	575	570	560	555 и меньше

ПРИМЕЧАНИЕ: 1. При демонстрации техники в лыжных видах спорта, ошибки учитываются по работе рук и ног в движении.
2. Время кросса фиксируется при прохождении всей дистанции после финиша.
3. Прыжок в длину зачитывается по лучшему результату из трех попыток.

Председатель предметной комиссии кафедры
легкой атлетики, зимних и сложно-технических видов спорта

Унтаев Х.К.



НОРМАТИВЫ
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
(для сокращенной формы обучения)
специализация фигурное катание на коньках

УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ					ЖЕНЩИНЫ				
	БАЛЛЫ									
	20	15	10	5	0	20	15	10	5	0
1. Одиночное катание на коньках (жен.и муж.): Выполнить элементы короткой программы (ошибки)	1	4	6	9	10	1	4	6	9	10
2. Бег 30 м (сек)	4,3	4,6	4,8	5,1	5,2	5,0	5,3	5,5	5,8	5,9
3.Тройной прыжок с места (см)	725	710	700	680	675 и меньше	605	590	580	560	555 и меньше

ПРИМЕЧАНИЕ: 1. При демонстрации техники в лыжных видах спорта, ошибки учитываются по работе рук и ног в движении.
2. Время кросса фиксируется при прохождении всей дистанции после финиша.
3. Прыжок в длину зачитывается по лучшему результату из трех попыток.

Председатель предметной комиссии кафедры
легкой атлетики, зимних и сложно-технических видов спорта

Унтаев Х.К.

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель приёмной комиссии

НАО «Казахская академия спорта и туризма»

профессор К.К. Закирьянов

» 2025 г.

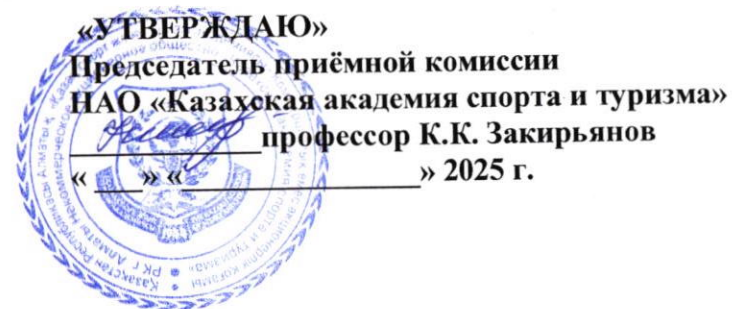
**НОРМАТИВЫ
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
специализация стрелковый спорт**

УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ										ЖЕНЩИНЫ									
	БАЛЛЫ																			
	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
Пулевая стрельба																				
А) Выполнение упражнений из оружия (показать результат из пяти выстрелов)	47	45	43	41	39	37	35	33	31	30	46	45	43	41	39	37	35	33	31	30
2. Бег 30 м (сек.)	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9
3.Тройной прыжок с места (см)	725	720	715	710	705	700	695	690	680	675	605	600	595	590	585	580	575	570	560	555
Стрельба из лука																				
1. Натяжение лука до подбородка (кол. раз)	26	25	24	23	22	21	20	15	10	9	21	20	19	18	17	16	15	10	5	4
2. Удержание лука в стойке (сек.)	21	20	19	18	17	16	15	14	10	9	16	15	14	13	12	11	10	9	5	4
3. Бег 30 м (сек.)	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9
4. Тройной прыжок с места (см)	725	720	715	710	705	700	695	690	680	675 и меньш е	605	600	595	590	585	580	575	570	560	555 и меньш е

ПРИМЕЧАНИЕ: 1. При демонстрации техники в лыжных видах спорта, ошибки учитываются по работе рук и ног в движении.
2. Время кросса фиксируется при прохождении всей дистанции после финиша.
3. Прыжок в длину защитывается по лучшему результату из трех попыток.

**Председатель предметной комиссии кафедры
легкой атлетики, зимних и сложно-технических видов спорта**

Унтаев Х.К.



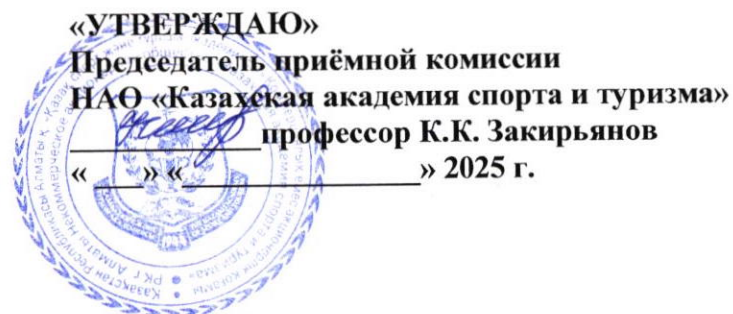
**НОРМАТИВЫ
 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
 (для сокращенной формы обучения)
 специализация стрелковый спорт**

УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ				ЖЕНЩИНЫ			
	БАЛЛЫ							
	20	15	10	5	20	15	10	5
Пулевая стрельба								
А) Выполнение упражнений из оружия (показать результат из пяти выстрелов)	47	41	37	31	46	41	37	31
2. Бег 30 м (сек.)	4,3	4,6	4,8	5,1	5,0	5,3	5,5	5,8
3.Тройной прыжок с места (см)	725	710	700	680	605	590	580	560
Стрельба из лука								
1. Натяжение лука до подбородка (кол. раз)	26	23	21	10	21	18	16	5
2. Удержание лука в стойке (сек.)	21	18	16	10	16	13	11	5
3. Бег 30 м (сек.)	4,3	4,6	4,8	5,1	5,0	5,3	5,5	5,8
4. Тройной прыжок с места (см)	725	710	700	680	605	590	580	560

ПРИМЕЧАНИЕ: 1. При демонстрации техники в лыжных видах спорта, ошибки учитываются по работе рук и ног в движении.
 2. Время кросса фиксируется при прохождении всей дистанции после финиша.
 3. Прыжок в длину зачитывается по лучшему результату из трех попыток.

**Председатель предметной комиссии кафедры
 легкой атлетики, зимних и сложно-технических видов спорта**

Унтаев Х.К.



НОРМАТИВЫ
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
специализация велоспорт

УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ									ЖЕНЩИНЫ								
	БАЛЛЫ																	
	50	45	40	35	30	25	20	15	10	50	45	40	35	30	25	20	15	10
Сокращенная форма обучения	20			15		10			5	20			15		10			5
Гонка с раздельным стартом на время																		
1. мужчины –25 км (мин.сек)	31.00	32.00	35.00	38.00	40.00	42.00	44.00	46.00	48.00									
2. женщины –15км (мин.сек)										20.00	21.00	22.00	23.00	24.00	25.00	26.00	27.00	28.00
2. Бег 30 м (сек)	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8
3.Тройной прыжок с места (см)	725	720	715	710	705	700	695	690	680	605	600	595	590	585	580	575	570	560

ПРИМЕЧАНИЕ: 1. При демонстрации техники в лыжных видах спорта, ошибки учитываются по работе рук и ног в движении.
2. Время кросса фиксируется при прохождении всей дистанции после финиша.
3. Прыжок в длину зачитывается по лучшему результату из трех попыток.

Председатель предметной комиссии кафедры
легкой атлетики, зимних и сложно-технических видов спорта

Унтаев Х.К.



НОРМАТИВЫ
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
(для сокращенной формы обучения)
специализация велоспорт

УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ				ЖЕНЩИНЫ			
	БАЛЛЫ							
	20	15	10	5	20	15	10	5
Гонка с раздельным стартом на время 1. мужчины –25 км (мин.сек) 2. женщины –15км (мин.сек)	31.00	38.00	42.00	48.00	20.00	23.00	25.00	28.00
2. Бег 30 м (сек)	4,3	4,6	4,8	5,1	5,0	5,3	5,5	5,8
3.Тройной прыжок с места (см)	725	710	700	680	605	590	580	560

ПРИМЕЧАНИЕ: 1. При демонстрации техники в лыжных видах спорта, ошибки учитываются по работе рук и ног в движении.
2. Время кросса фиксируется при прохождении всей дистанции после финиша.
3. Прыжок в длину защитывается по лучшему результату из трех попыток.

Председатель предметной комиссии кафедры
легкой атлетики, зимних и сложно-технических видов спорта

Унтаев Х.К.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Председатель приёмной комиссии
 НАО «Казахская академия спорта и туризма»
 профессор К.К. Закирьянов
 « » « » 2025 г.



**НОРМАТИВЫ
 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
 специализация фехтование**

УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ									ЖЕНЩИНЫ								
	БАЛЛЫ																	
	50	45	40	35	30	25	20	15	10	50	45	40	35	30	25	20	15	10
1. Выполнение основных положений и передвижений - наименование уколов по мишени с различных дистанций (ошибки)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Прыжки через скамейку за 30 сек (количество раз): муж., жен.	56	55	53	51	49	47	45	43	40	47	45	43	41	39	37	35	33	30
3.Тройной прыжок с места (см)	725	720	715	710	705	700	695	690	680	605	600	595	590	585	580	575	570	560

ПРИМЕЧАНИЕ: 1. При демонстрации техники в лыжных видах спорта, ошибки учитываются по работе рук и ног в движении.
 2. Время кросса фиксируется при прохождении всей дистанции после финиша.
 3. Прыжок в длину защищается по лучшему результату из трех попыток.

**Председатель предметной комиссии кафедры
 легкой атлетики, зимних и сложно-технических видов спорта**

Унтаев Х.К.

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель приёмной комиссии
НАО «Казахская академия спорта и туризма»

профессор К.К. Закирьянов

« » « » 2025 г.

НОРМАТИВЫ
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
(для сокращенной формы обучения)
специализация фехтование

УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ				ЖЕНЩИНЫ			
	БАЛЛЫ							
	20	15	10	5	20	15	10	5
1. Выполнение основных положений и передвижений - наименование уколов по мишени с различных дистанций (ошибки)	1	4	6	9	1	4	6	9
2. Прыжки через скамейку за 30 сек (количество раз): муж., жен.	56	51	47	40	47	41	37	30
3.Тройной прыжок с места (см)	725	710	700	680	605	590	580	560

ПРИМЕЧАНИЕ: 1. При демонстрации техники в лыжных видах спорта, ошибки учитываются по работе рук и ног в движении.
2. Время кросса фиксируется при прохождении всей дистанции после финиша.
3. Прыжок в длину защитывается по лучшему результату из трех попыток.

Председатель предметной комиссии кафедры
легкой атлетики, зимних и сложно-технических видов спорта



Унтаев Х.К.



«БЕКІТЕМІН»

Қабылдау комиссиясының төрағасы
Қазақ спорт және туризм академиясы «КЕАҚ»

профессор К.К. Закирьянов

« » 2025 г.

**НОРМАТИВТЕР
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
ӘЙЕЛДЕР
Мамандануы: ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА**

№	ТҮРЛЕРІ	ҰПАЙЛАР								
		50	45	40	35	30	25	20	15	10
1	100м. жүгіру (сек.)	13.1	13.4	13.7	14.1	14.3	14.5	14.7	15.0	15.6
2	200м. жүгіру (сек.)	27.0	27.4	27.8	28.3	29.0	29.7	29.9	31.2	32.7
3	400м. жүгіру (мин.сек.)	1.02.0	1.02.5	1.03.0	1.04.5	1.05.5	1.06.5	1.07.34	1.09.5	1.12.5
4	800м. жүгіру (мин.сек.)	2.26.0	2.29.0	2.33.0	2.37.0	2.41.0	2.45.0	2.49.5	2.54.0	3.02.0
5	1500м. жүгіру (мин.сек.)	4.57.0	5.03.0	5.09.0	5.15.0	5.20.0	5.26.0	5.35.0	5.43.0	6.05.0
6	3000м. жүгіру (сек.)	10.35.0	10.50.0	11.05.0	11.20.0	11.35.0	11.50.0	12.10.0	12.30.0	13.20.0
7	Ұзындыққа секіру (метр)	5.40	5.20	5.10	5.00	4.90	4.80	4.65	4.50	4.20
8	Ядро итеру (метр)	11.50	11.00	10.50	10.00	9.50	9.00	8.50	8.00	7.00
9	Найза лақтыру (метр)	38.00	36.00	34.50	33.00	31.00	29.00	27.00	25.00	20.00
10	3 км. спорттық жүріс (мин,сек.)	15.40.0	16.00.0	16.20.0	16.40.0	17.00	17.20.0	17.60	18.00.0	18.40.0

ЕСКЕРТУ: 1. Нормативтер жеңіл атлетиканың таңдаған түрінде орындалады.
2. Норматив бір түрінен орындалады.

**Жеңіл атлетика, қысқы және күрделі-техникалық спорт түрлері
кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы**

Х.К. Унтаев



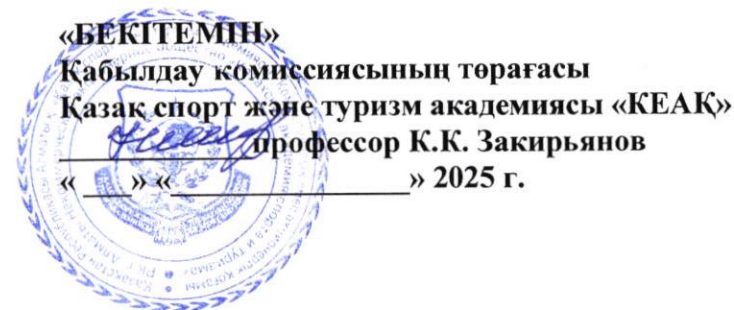
НОРМАТИВТЕР
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
(оқытудың қысқартылған түрі үшін)
ӘЙЕЛДЕР
Мамандануы: ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА

№	ТҮРЛЕРІ	ҰПАЙЛАР				
		20	17	13	8	5
1	100м. жүгіру (сек.)	13.5	13.8	14.5	15.0	15.6
2	200м. жүгіру (сек.)	27.4	28.3	29.7	31.2	32.7
3	400м. жүгіру (мин.сек.)	1.02.5	1.04.5	1.06.5	1.09.5	1.12.5
4	800м. жүгіру (мин.сек.)	2.29.0	2.37.0	2.45.0	2.54.0	3.02.0
5	1500м. жүгіру (мин.сек.)	5.03.0	5.15.0	5.26.0	5.43.0	6.05.0
6	3000м. жүгіру (сек.)	10.50.0	11.20.0	11.50.0	12.30.0	13.20.0
7	Ұзындыққа секіру (метр)	5.20	5.00	4.80	4.50	4.20
8	Ядро итеру (метр)	11.00	10.00	9.00	8.00	7.00
9	Найза лақтыру (метр)	36.00	33.00	29.00	25.00	20.00
10	3 км. спорттық жүріс (мин,сек.)	16.00.0	16.40.0	17.20.0	18.00.0	18.40.0

ЕСКЕРТУ: 1. Нормативтер жеңіл атлетиканың таңдаған түрінде орындалады.
2. Норматив бір түрінен орындалады.

**Жеңіл атлетика, қысқы және күрделі-техникалық спорт түрлері
кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы**

Х.К. Унтаев



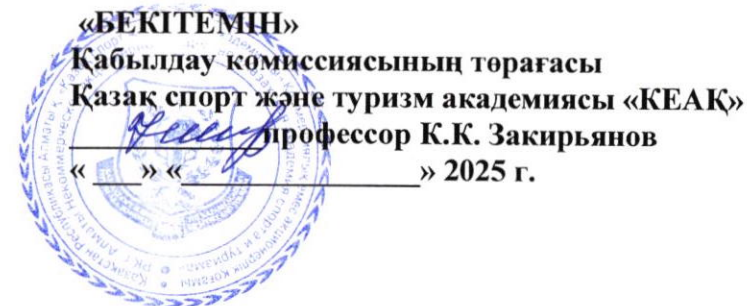
НОРМАТИВТЕР
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
ЕРЛЕР
Мақандануы: ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА

№	ТҮРЛЕРІ	ҰПАЙЛАР								
		50	45	40	35	30	25	20	15	10
1	100м. жүгіру (сек.)	11.7	11.8	12.0	12.1	12.3	12.4	12.6	12.8	13.0
2	200м. жүгіру (сек.)	24.5	24.6	24.8	25.0	25.3	25.6	26.0	26.5	27.0
3	400м. жүгіру (мин.сек.)	56.0	57.0	58.0	59.0	1.00.0	1.01.5	1.03.0	1.05.0	1.07.0
4	800м. жүгіру (мин.сек.)	2.08.0	2.10.0	2.12.0	2.13.5	2.15.0	2.16.5	2.18.0	2.19.0	2.20.0
5	1500м. жүгіру (мин.сек.)	4.25.0	4.26.5	4.28.0	4.31.0	4.35.0	4.37.5	4.40.0	4.42.5	4.45.0
6	3000м. жүгіру (сек.)	9.35.0	9.36.5	9.38.0	9.40.5	9.45.0	9.55.0	10.10.0	10.16.5	10.25.0
7	Ұзындыққа секіру (метр)	6.20	6.10	6.00	5.90	5.80	5.60	5.40	5.20	5.00
8	Үш аттап секіру (метр)	13.20	13.10	13.00	12.85	12.70	12.45	12.20	11.90	11.60
9	Ядро итеру (метр)	13.00	12.50	12.00	11.50	11.00	10.50	10.00	9.50	9.00
10	Найза лақтыру (метр)	51.00	49.5	48.00	46.5	45.00	48.5	42.00	39.0	36.00
11	5 км. спорттық жүріс (мин,сек.)	14.40.0	14.50	15.00.0	15.10	15.20.0	15.30	15.40.0	15.50	16.00

ЕСКЕРТУ: 1. Нормативтер жеңіл атлетиканың таңдаған түрінде орындалады.
2. Норматив бір түрінен орындалады.

Жеңіл атлетика, қысқы және күрделі-техникалық спорт түрлері
кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Х.К. Унтаев



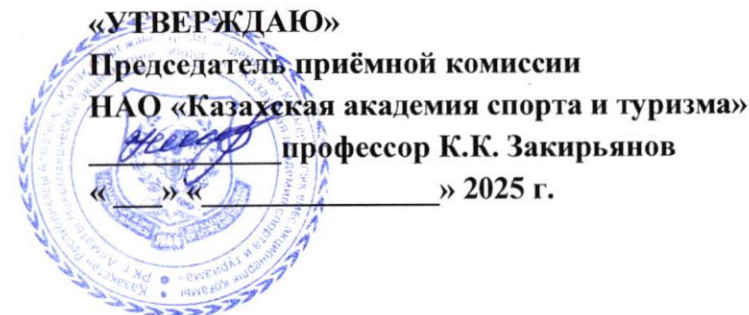
**НОРМАТИВТЕР
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
(оқытудың қысқартылған түрі үшін)
ЕРЛЕР
Мамандануы: ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА**

№	ТҮРЛЕРІ	ҰПАЙЛАР				
		20	17	13	8	5
1	100м. жүгіру (сек.)	11.7	12.0	12.3	12.6	13.0
2	200м. жүгіру (сек.)	24.5	24.8	25.3	26.0	27.0
3	400м. жүгіру (мин.сек.)	56.0	58.0	1.00.0	1.03.0	1.07.0
4	800м. жүгіру (мин.сек.)	2.08.0	2.12.0	2.15.0	2.18.0	2.20.0
5	1500м. жүгіру (мин.сек.)	4.25.0	4.28.0	4.35.0	4.40.0	4.45.0
6	3000м. жүгіру (сек.)	9.35.0	9.38.0	9.45.0	10.10.0	10.25.0
7	Ұзындыққа секіру (метр)	6.20	6.00	5.80	5.40	5.00
8	Үш аттап секіру (метр)	13.20	13.00	12.70	12.20	11.60
9	Ядро итеру (метр)	13.00	12.00	11.00	10.00	9.00
10	Найза лақтыру (метр)	51.00	48.00	45.00	42.00	36.00
11	5 км. спорттық жүріс (мин,сек.)	14.40.0	15.00.0	15.20.0	15.40.0	16.00

ЕСКЕРТУ: 1. Нормативтер жеңіл атлетиканың таңдаған түрінде орындалады.
2. Норматив бір түрінен орындалады.

**Жеңіл атлетика, қысқы және күрделі-техникалық спорт түрлері
кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы**

Х.К. Унтаев



**НОРМАТИВЫ
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ЖЕНЩИНЫ**

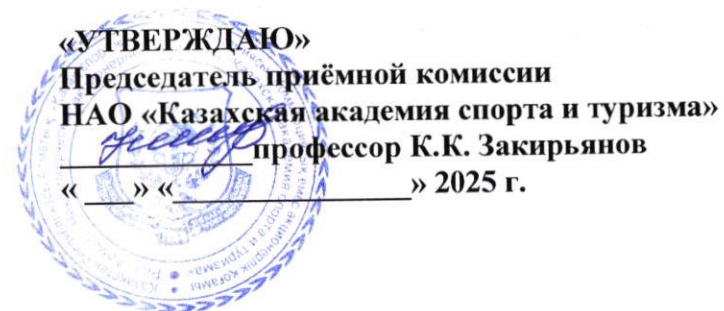
Специализация легкая атлетика

№	ВИДЫ	БАЛЛЫ								
		50	45	40	35	30	25	20	15	10
1	Бег на 100м (сек.)	13.1	13.4	13.7	14.1	14.3	14.5	14.7	15.0	15.6
2	Бег на 200м (сек.)	27.0	27.4	27.8	28.3	29.0	29.7	29.9	31.2	32.7
3	Бег на 400м (мин.сек.)	1.02.0	1.02.5	1.03.0	1.04.5	1.05.5	1.06.5	1.07.34	1.09.5	1.12.5
4	Бег на 800м (мин.сек.)	2.26.0	2.29.0	2.33.0	2.37.0	2.41.0	2.45.0	2.49.5	2.54.0	3.02.0
5	Бег на 1500м (мин.сек.)	4.57.0	5.03.0	5.09.0	5.15.0	5.20.0	5.26.0	5.35.0	5.43.0	6.05.0
6	Бег на 3000м (сек.)	10.35.0	10.50.0	11.05.0	11.20.0	11.35.0	11.50.0	12.10.0	12.30.0	13.20.0
7	Прыжки в длину (метр)	5.40	5.20	5.10	5.00	4.90	4.80	4.65	4.50	4.20
8	Толкание ядра (метр)	11.50	11.00	10.50	10.00	9.50	9.00	8.50	8.00	7.00
9	Метание копья (метр)	38.00	36.00	34.50	33.00	31.00	29.00	27.00	25.00	20.00
10	Сп.ходьба на 3 км (мин,сек.)	15.40.0	16.00.0	16.20.0	16.40.0	17.00	17.20.0	17.60	18.00.0	18.40.0

ПРИМЕЧАНИЕ; 1. Норматив выполняется в избранном виде легкой атлетики
2. Норматив сдается в одном виде.

Председатель предметной комиссии кафедры
легкой атлетики, зимних и сложно-технических видов спорта

Унтаев Х.К.



НОРМАТИВЫ
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
(для сокращенной формы обучения)
ЖЕНЩИНЫ
Специализация легкая атлетика

№	ВИДЫ	БАЛЛЫ				
		20	17	13	8	5
1	Бег на 100м (сек.)	13.5	13.8	14.5	15.0	15.6
2	Бег на 200м (сек.)	27.4	28.3	29.7	31.2	32.7
3	Бег на 400м (мин.сек.)	1.02.5	1.04.5	1.06.5	1.09.5	1.12.5
4	Бег на 800м (мин.сек.)	2.29.0	2.37.0	2.45.0	2.54.0	3.02.0
5	Бег на 1500м (мин.сек.)	5.03.0	5.15.0	5.26.0	5.43.0	6.05.0
6	Бег на 3000м (сек.)	10.50.0	11.20.0	11.50.0	12.30.0	13.20.0
7	Прыжки в длину (метр)	5.20	5.00	4.80	4.50	4.20
8	Толкание ядра (метр)	11.00	10.00	9.00	8.00	7.00
9	Метание копья (метр)	36.00	33.00	29.00	25.00	20.00
10	Сп.ходьба на 3 км (мин,сек.)	16.00.0	16.40.0	17.20.0	18.00.0	18.40.0

ПРИМЕЧАНИЕ; 1. Норматив выполняется в избранном виде легкой атлетики
2. Норматив сдается в одном виде.

Председатель предметной комиссии кафедры
легкой атлетики, зимних и сложно-технических видов спорта

Унтаев Х.К.

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель приёмной комиссии

НАО «Казахская академия спорта и туризма»

профессор К.К. Закирьянов

« » » 2025 г.



**НОРМАТИВЫ
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
МУЖЧИНЫ**

Специализация легкая атлетика

№	Виды	БАЛЛЫ								
		50	45	40	35	30	25	20	15	10
1	Бег на 100м (сек.)	11.7	11.8	12.0	12.1	12.3	12.4	12.6	12.8	13.0
2	Бег на 200м (сек.)	24.5	24.6	24.8	25.0	25.3	25.6	26.0	26.5	27.0
3	Бег на 400м (мин.сек.)	56.0	57.0	58.0	59.0	1.00.0	1.01.5	1.03.0	1.05.0	1.07.0
4	Бег на 800м (мин.сек.)	2.08.0	2.10.0	2.12.0	2.13.5	2.15.0	2.16.5	2.18.0	2.19.0	2.20.0
5	Бег на 1500м (мин.сек.)	4.25.0	4.26.5	4.28.0	4.31.0	4.35.0	4.37.5	4.40.0	4.42.5	4.45.0
6	Бег на 3000м (сек.)	9.35.0	9.36.5	9.38.0	9.40.5	9.45.0	9.55.0	10.10.0	10.16.5	10.25.0
7	Прыжки в длину (метр)	6.20	6.10	6.00	5.90	5.80	5.60	5.40	5.20	5.00
8	Тройной прыжок (метр)	13.20	13.10	13.00	12.85	12.70	12.45	12.20	11.90	11.60
9	Толкание ядра (метр)	13.00	12.50	12.00	11.50	11.00	10.50	10.00	9.50	9.00
10	Метание копья (метр)	51.00	49.5	48.00	46.5	45.00	48.5	42.00	39.0	36.00
11	Сп.ходьба на 5 км (мин,сек.)	14.40.0	14.50	15.00.0	15.10	15.20.0	15.30	15.40.0	15.50	16.00

ПРИМЕЧАНИЕ; 1. Норматив выполняется в избранном виде легкой атлетики

2. Норматив сдается в одном виде.

**Председатель предметной комиссии кафедры
легкой атлетики, зимних и сложно-технических видов спорта**

Унтаев Х.К.

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель приёмной комиссии
НАО «Казахская академия спорта и туризма»
профессор К.К. Закирьянов

« » » 2025 г.

НОРМАТИВЫ
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
(для сокращенной формы обучения)
МУЖЧИНЫ
Специализация легкая атлетика

№	Виды	Баллы				
		20	17	13	8	5
1	Бег на 100м (сек.)	11.7	12.0	12.3	12.6	13.0
2	Бег на 200м (сек.)	24.5	24.8	25.3	26.0	27.0
3	Бег на 400м (мин.сек.)	56.0	58.0.	1.00.0	1.03.0	1.07.0
4	Бег на 800м (мин.сек.)	2.08.0	2.12.0	2.15.0	2.18.0	2.20.0
5	Бег на 1500м (мин.сек.)	4.25.0	4.28.0	4.35.0	4.40.0	4.45.0
6	Бег на 3000м (сек.)	9.35.0	9.38.0	9.45.0	10.10.0	10.25.0
7	Прыжки в длину (метр)	6.20	6.00	5.80	5.40	5.00
8	Тройной прыжок (метр)	13.20	13.00	12.70	12.20	11.60
9	Толкание ядра (метр)	13.00	12.00	11.00	10.00	9.00
10	Метание копья (метр)	51.00	48.00	45.00	42.00	36.00
11	Сп.ходьба на 5 км (мин,сек.)	14.40.0	15.00.0	15.20.0	15.40.0	16.00

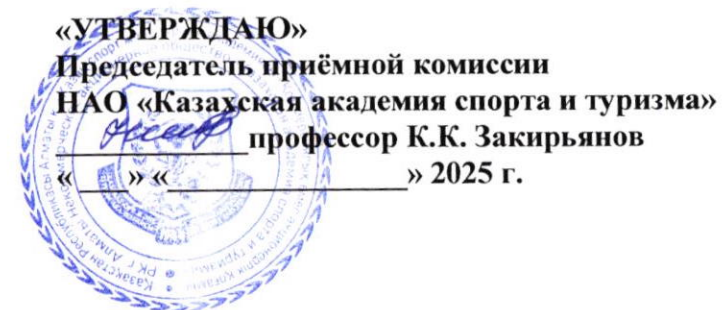
ПРИМЕЧАНИЕ; 1. Норматив выполняется в избранном виде легкой атлетики

2. Норматив сдается в одном виде.

Председатель предметной комиссии кафедры
легкой атлетики, зимних и сложно-технических видов спорта



Унтаев Х.К.



НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
для специализации: легкой атлетики, зимних и сложно-технических видов спорта

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

Примечание: 1. При выполнении беговых нормативов на 100м, 500м, и 1000м время фиксируется при завершении всей дистанции.
2. При выполнении подтягивания на перекладине положение рук при полном разгибании и фиксации подбородка выше перекладины.
3. Подъем туловища из положения лёжа выполняется без отрыва ног от земли с полным разгибанием туловища.

Председатель предметной комиссии кафедры
легкой атлетики, зимних и сложно-технических видов спорта

Унтаев Х.К.