



НОРМАТИВЫ
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
(для сокращенной формы обучения)

Специализация: спортивная гимнастика, акробатика, художественная гимнастик, фитнес

На творческом экзамене по специализации «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 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| 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



Кожиков Н.К.

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель приёмной комиссии
НАО «Казахская академия спорта и
туризма»

профессор К.К. Закирьянов

» 2024 г.



НОРМАТИВЫ
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Специализация: ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

| Тестовые упражнения | Б а л л ы | | | | |
|--|--------------------------------------|-----------------------|--|------------------------|-------------------------------------|
| | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| 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, КМС | - 10 сек | | | | |
| 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 | | | | |
| Шпагаты: 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.



«АТБЕРЖДАЮ»
 Председатель приёмной комиссии
 НАО «Казахская академия спорта и
 туризма» профессор К.К. Закирьянов
 « 6 » 2024 г.

НОРМАТИВЫ
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Специализация: СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА, АКРОБАТИКА, ОВЗ С НАРУШЕНИЕМ
 СЛУХА**

| Упражнения | Баллы | | | | | | | | | |
|--|---------|-----|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|-----|
| | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| | 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 | 30 | | | | | 30 | | | | |
| -ладони положить на пол, ноги прямые, держать-8 сек. | | 25 | | | | | 25 | | | |
| -ладонями коснуться пола, ноги прямые (баллы) | | | 20 | | | | | 20 | | |
| -пальцами коснуться пола, ноги прямые, держать-8 сек. | | | | 15 | | | | | 15 | |
| -пальцами коснуться (баллы) | | | | | 10 | | | | | 10 |

6. Шпагаты: 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° от вертикали, ноги прямые
- 25 - руки не более 30° от вертикали, ноги прямые
- 15 - руки не более 45° от вертикали, ноги прямые
- 10 - руки более 45° от вертикали.

**Председатель предметной комиссии
кафедры гимнастики и плавания**



Кожяков Н.К.



«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель приёмной комиссии

НАО «Казakhская академия спорта и туризма»

профессор К.К. Закирьянов

» 2024 г.

НОРМАТИВЫ
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Специализация: СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА, АКРОБАТИКА,
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА, ОВЗ

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 | Б а л л ы | | | | |
|-------------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| Спорт.гимн. муж. | 54,0 – 0 выше | 48,0 – 53,9 | 42,0 – 47,9 | Ниже 42,0 | Менее 42,0 |
| Спорт. гимна 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 |
| ОВЗ | 30,0 и выше | 27,0 – 29,0 | 23,0 – 26,9 | 19,0 – 22,9 | Менее 18,0 |

Председатель предметной комиссии
кафедры гимнастики и плавания

Кожиков Н.К.



«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель приёмной комиссии
 ИАО «Казахская академия спорта и туризма»
 профессор К.К. Закирьянов
 «13» «06» 2024 г.

НОРМАТИВЫ
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ОП: ФИТНЕС и РЕКРЕАЦИЯ

| Упражнения | Баллы | | | | | | | | | |
|--|---------|-----|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|-----|
| | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| | 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 | 30 | | | | | 30 | | | | |
| -ладони положить на пол, ноги прямые, держать-8 сек. | | 25 | | | | | 25 | | | |
| -ладонями коснуться пола, ноги прямые (баллы) | | | 20 | | | | | 20 | | |
| -пальцами коснуться пола, ноги прямые, держать-8 сек. | | | | 15 | | | | | 15 | |
| -пальцами коснуться (баллы) | | | | | 10 | | | | | 10 |

6. Шпагаты: 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:
Женщины:

из исходного положения - лежа на спине
из исходного положения - стоя ноги врозь

- 45 - руки вертикально, ноги прямые
- 35 - руки не более 15° от вертикали, ноги прямые
- 25 - руки не более 30° от вертикали, ноги прямые
- 15 - руки не более 45° от вертикали, ноги прямые
- 10 - руки более 45° от вертикали.

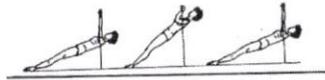
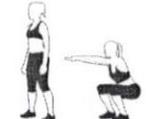
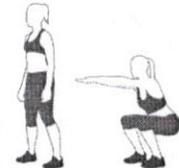
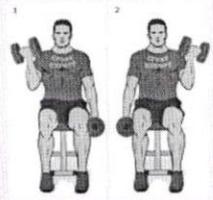
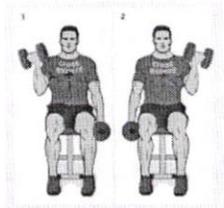
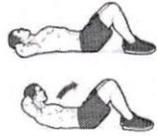
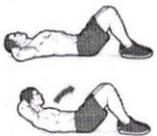
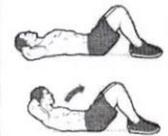
**Председатель предметной комиссии
кафедры гимнастики и плавания**



Кожиков Н.К.

**НОРМАТИВЫ
 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

для абитуриентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), по ОП: Физическая культура и спорт (специализация - гимнастика); по ОП: Фитнес и рекреация

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

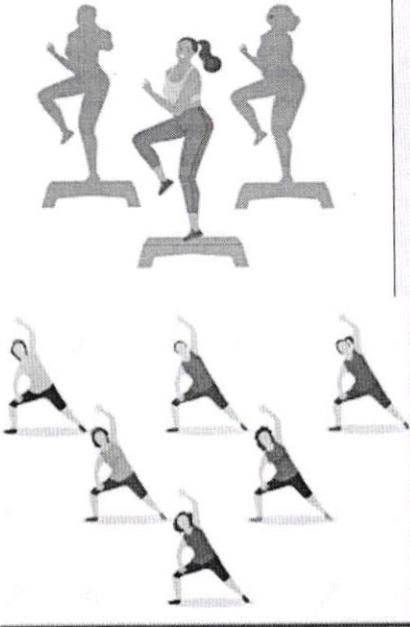
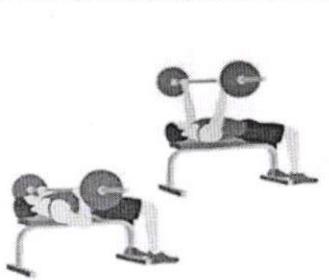
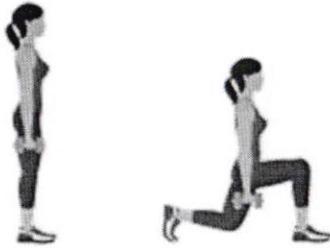
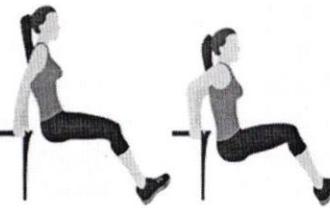
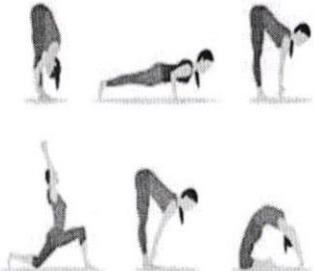
Председатель предметной комиссии кафедры гимнастики и плавания

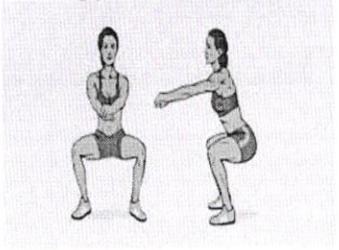
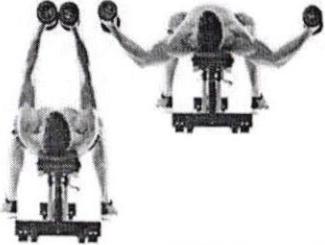
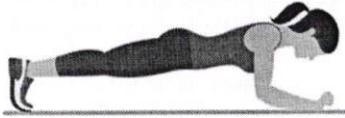
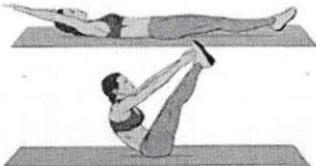
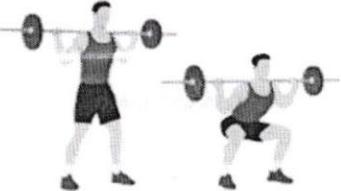
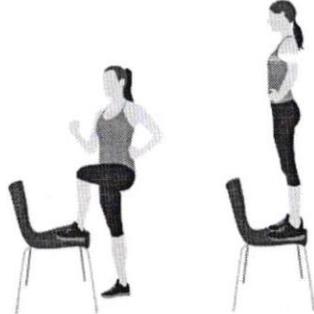
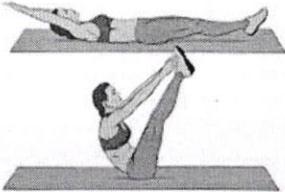
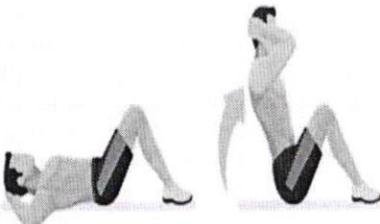
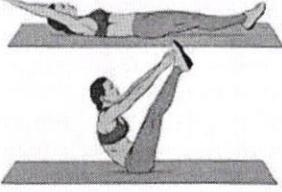


Кожаков Н.К.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Председатель приёмной комиссии
 НАО «Казихская академия спорта и туризма»
 профессор К.К. Закирьянов
 «*А.С.С.*» _____ » 2024 г.

**НОРМАТИВЫ
 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
 ОП: «Фитнес и рекреация»**

| Упражнения (техника) | | | | Баллы | | | |
|----------------------|--|--|--|---|-----------|-----------|-----------|
| № | Для групповых программ (аэробика, степ-аэробика, зумба и другие) | Для фитнеса с силовой направленностью (муж) | Для фитнеса с силовой направленностью (жен) | Для ментального фитнеса (йога, стретчинг и другие) | 50 | 40 | 30 |
| 1 |  | <p style="text-align: center;">Жим штанги лежа</p>  <p style="text-align: center;">Становая тяга</p>  | <p style="text-align: center;">Выпады с гантелями</p>  <p style="text-align: center;">Отжимания в упоре сзади</p>  | <p style="text-align: center;">Йога</p>  <p style="text-align: center;">Стретчинг</p>  | 30 раз | 25 раз | 15 раз |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|-----------|-----------|-----------|
| 2 | <p>Приседания, руки вперед</p>  | <p>Разведение гантелей лежа</p>  | <p>Планка</p>  | <p>Мост</p>  | 30 раз | 25 раз | 15 раз |
| 3 | <p>Пресс- одновременный подъем туловища и ног</p>  | <p>Приседания со штангой</p>  | <p>Подъем на ступеньку</p>  | <p>Пресс- одновременный подъем туловища и ног</p>  | 30 раз | 25 раз | 15 раз |
| | | <p>Пресс- подъем туловища из положения лежа</p>  | <p>Пресс- одновременный подъем туловища и ног</p>  | | | | |

Председатель предметной комиссии кафедры гимнастики и плавания



Кожиков Н.К.