

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

1. Оценка общей плавательной подготовки – 100 метров комплексного плавания, при этом оцениваются следующие показатели:

- Результат (время) в баллах:  
Мужчины: 1:05,90(1 раз) – 30 баллов  
              1:14,00(2 раз) – 25 баллов  
              1:24,00(3 раз) – 15 баллов  
              Ниже (3 раз) – 10 баллов

- Женщины: 1:14,90(1раз) – 30 баллов  
              1:21,00(2 раз) – 25 баллов  
              1:35,00(3 раз) – 15 баллов  
              Ниже (3 раз) – 10 баллов

- Оценка технической подготовленности в баллах:  
9) Оценка техники старта включает в себя правильное выполнение команд при выполнении – старта – «участникам занять места!». « На старт!»,  
10) « Марш!», современность выполнения техники старта: качество выполнения основных фаз старта – И.П., толчок. Полет, вход в воду первые плавательные движения.  
11) Оценка техники всех спортивных способов плавания включает в себя качество гребка руками, продуктивность работы ног, сочетания дыхания с работой рук и ног, современность техники.  
12) Оценка техники поворотов при плавании всеми спортивными способами включает в себя – современность выполнения варианта поворотов качество и продуктивность выполнения отдельных фаз поворота – подплывание, отталкивание, первые плавательные движения. Все полученные баллы суммируются и определяются средний арифметический балл за этот вид экзамена.

2. Оценка показанного результата на избранной дистанции 50м:

- при выполнении норматива 1 разряда - 30 баллов
- при выполнении норматива 2 разряда - 25 баллов
- при выполнении норматива 3 разряда - 15 баллов
- при выполнении норматива 1 юн. Разряда - 10 баллов

Затем баллы за общую плавательную подготовку, баллы за техническую подготовленность и баллы результата в избранном способе и дистанции суммируются и определяются средний балл за экзамен по специализации.

Председатель предметной комиссии кафедры  
гимнастики и плавания

Кожиков Н.К.



«УТВЕРЖАЮ»

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

**НОРМАТИВЫ**  
**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  
**специализация ПЛАВАНИЕ**  
**ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ**

Оценка общей плавательной подготовки – 100 метров комплексного плавания, при этом оцениваются следующие показатели:

- Результат (время) в баллах:

Мужчины: 1:07,00(1 раз) – 50 баллов  
1:17,00(2 раз) – 25 баллов  
1:26,00(3 раз) – 15 баллов  
Ниже (3 раз) – 10 баллов

Женщины: 1:14,00(1раз) – 50 баллов  
1:24,00(2 раз) – 25 баллов  
1:33,00(3 раз) – 15 баллов  
Ниже (3 раз) – 10 баллов

- Оценка технической подготовленности в баллах:
  - 5) Оценка техники старта включает в себя правильное выполнение команд при выполнении – старта – «участникам занять места!». « На старт!»,
  - 6) « Марш!», современность выполнения техники старта: качество выполнения основных фаз старта – И.П., толчок. Полет, вход в воду первые плавательные движения.
  - 7) Оценка техники всех спортивных способов плавания включает в себя качество гребка руками, продуктивность работы ног, сочетания дыхания с работой рук и ног, современность техники.
  - 8) Оценка техники поворотов при плавании всеми спортивными способами включает в себя – современность выполнения варианта поворотов качество и продуктивность выполнения отдельных фаз поворота – подплывание, отталкивание, первые плавательные движения. Все полученные баллы суммируются и определяются средний арифметический балл за этот вид экзамена.

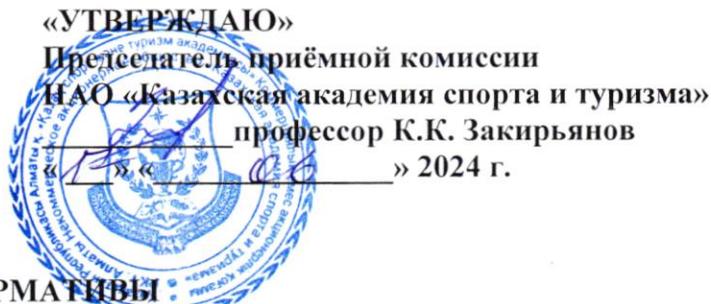
2.Оценка показанного результата на избранной дистанции 50м:

- при выполнении норматива 2 разряда - 50 баллов
- при выполнении норматива 3 разряда - 25 баллов
- при выполнении норматива 1 юн. Разряда - 15 баллов
- при выполнении норматива 2 юн. Разряда - 10 баллов

Затем баллы за общую плавательную подготовку, баллы за техническую подготовленность и баллы результата в избранном способе и дистанции суммируются и определяются средний балл за экзамен по специализации.

Председатель предметной комиссии кафедры  
гимнастики и плавания

Кожиков Н.К.



**НОРМАТИВЫ**  
**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  
**специализация ПЛАВАНИЕ**

1. Оценка общей плавательной подготовки – 100 метров комплексного плавания, при этом оцениваются следующие показатели:

- Результат (время) в баллах:

Мужчины: 1:05,00(1 раз) – 50 баллов  
1:14,00(2 раз) – 25 баллов  
1:24,00(3 раз) – 15 баллов  
Ниже (3 раз) – 10 баллов

Женщины: 1:14,00(1раз) – 50 баллов  
1:21,00(2 раз) – 25 баллов  
1:35,00(3 раз) – 15 баллов  
Ниже (3 раз) – 10 баллов

- Оценка технической подготовленности в баллах:

1) Оценка техники старта включает в себя правильное выполнение команд при выполнении – старта – «участникам занять места!». « На старт!»,

2) « Марш!», современность выполнения техники старта: качество выполнения основных фаз старта – И.П., толчок. Полет, вход в воду первые плавательные движения.

3) Оценка техники всех спортивных способов плавания включает в себя качество гребка руками, продуктивность работы ног, сочетания дыхания с работой рук и ног, современность техники.

4) Оценка техники поворотов при плавании всеми спортивными способами включает в себя – современность выполнения варианта поворотов качество и продуктивность выполнения отдельных фаз поворота – подплывание, отталкивание, первые плавательные движения. Все полученные баллы суммируются и определяются средний арифметический балл за этот вид экзамена.

2.Оценка показанного результата на избранной дистанции 50м:

- при выполнении норматива 1 разряда - 50 баллов
- при выполнении норматива 2 разряда - 25 баллов
- при выполнении норматива 3 разряда - 15 баллов
- при выполнении норматива 1 юн. Разряда - 10 баллов

Затем баллы за общую плавательную подготовку, баллы за техническую подготовленность и баллы результата в избранном способе и дистанции суммируются и определяются средний балл за экзамен по специализации.

**Председатель предметной комиссии кафедры  
гимнастики и плавания**

**Кожаков Н.К.**

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Председатель приёмной комиссии  
 НАО «Казахская академия спорта и туризма»  
 профессор К.К. Закирьянов  
 «*22*» \_\_\_\_\_ » 2024 г.



**НОРМАТИВЫ  
 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
 специализация ТРИАТЛОН**

Возраст	Юноши 16-17 лет					Мужчины 18-28 лет					Мужчины 29-35 лет				
	50	25	15	5	3	50	25	15	5	3	50	25	15	5	3
Оценки в баллах															
Бег 60м., сек.	7.0	7.4	7.8	8.0	8.4	6.7	6.9	7.0	7.1	8.0	7.0	7.4	7.8	8.0	8.4
Подтягивание	13	11	9	7	5	11	9	7	5	3	10	9	8	6	5
Прыжок в длину	2,20	2,15	2,10	1,90	1,80	2,25	2,20	2,10	2,00	1,90	2,15	2,05	1,90	1,80	1,70
Плавание 100м., комп. плав.	1.20	1.24.	1.28.	1.32	1.36	Независимо от возраста									

Возраст	Девушки 16-17 лет					Женщины 18-28 лет					Женщины 29-35 лет				
	50	25	15	5	3	50	25	15	5	3	50	25	15	5	3
Оценки в баллах															
Бег 60 м., сек.	8.0	8.4	8.8	9.2	9.6	7.8	8.2	8.6	9.0	9.4	8.0	8.4	8.8	9.2	10.2
Сгибание и разгиб.рук в упоре лежа на гимнаст. скам, к-во раз	15	13	11	9	6	18	15	13	11	9	14	11	9	7	5
Прыжок в длину	1,85	1,75	1,65	1,60	1,55	1,90	1,80	1,70	1,60	1,55	1,70	1,60	1,50	1,40	1,35
Плавание 100м., комп.плав.	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	Независимо от возраста									

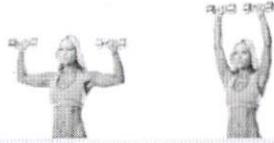
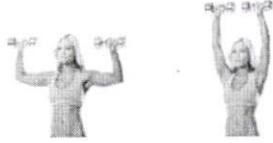
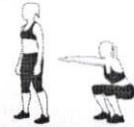
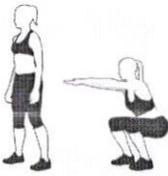
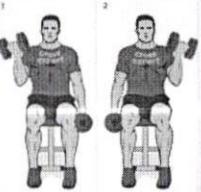
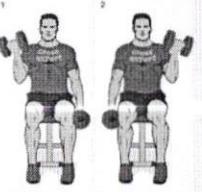
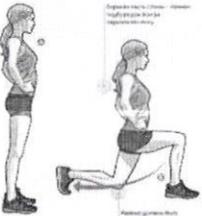
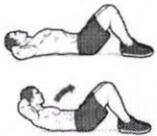
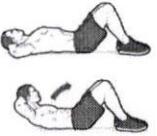
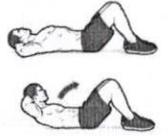
Председатель предметной комиссии кафедры  
 гимнастики и плавания

Кожиков Н.К.



**НОРМАТИВЫ**  
**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  
 специализация ПЛАВАНИЕ

Программа по ОФП для абитуриентов с особыми образовательными потребностями.

№	Упражнения для лиц с нарушениями зрения.	ОФП для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.			Баллы		
		для лиц с повреждением позвоночника	для лиц с одной ногой	для лиц с одной рукой	50	35	15
1	Подтягивания из положения вися 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



Кожиков Н.К.



**НОРМАТИВЫ**  
**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  
**специализация ПЛАВАНИЕ**  
**Программа по ОФП для абитуриентов лиц с нарушениями слуха**

Возраст	Юноши 16-17 лет					Мужчины 18-28 лет					Мужчины 29-35 лет				
	50	25	15	5	3	50	25	15	5	3	50	25	15	5	3
Оценки в Баллах															
Бег 60м., сек.	7.0	7.4	7.8	8.0	8.4	6.7	6.9	7.0	7.1	8.0	7.0	7.4	7.8	8.0	8.4
Подтягивание	13	11	9	7	5	11	9	7	5	3	10	9	8	6	5
Прыжок в длину	2,20	2,15	2,10	1,90	1,80	2,25	2,20	2,10	2,00	1,90	2,15	2,05	1,90	1,80	1,70
Плавание 100м., комп. плав.	1.20	1.24	1.28	1.32	1.36	Независимо от возраста									

Возраст	Девушки 16-17 лет					Женщины 18-28 лет					Женщины 29-35 лет				
	50	25	15	5	3	50	25	15	5	3	50	25	15	5	3
Оценки в Баллах															
Бег 60 м., сек.	8.0	8.4	8.8	9.2	9.6	7.8	8.2	8.6	9.0	9.4	8.0	8.4	8.8	9.2	10.2
Сгибание и разгиб.рук в упоре лежа на гимнаст. скам, к-во раз	15	13	11	9	6	18	15	13	11	9	14	11	9	7	5
Прыжок в длину	1,85	1,75	1,65	1,60	1,55	1,90	1,80	1,70	1,60	1,55	1,70	1,60	1,50	1,40	1,35
Плавание 100м., комп.плав.	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	Независимо от возраста									

Председатель предметной комиссии кафедры гимнастики и плавания

Кожиков Н.К.



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

1. Оценка общей плавательной подготовки – 100 метров комплексного плавания, при этом оцениваются следующие показатели:

• Результат (время) в баллах:

Мужчины: 1:05,90(1 раз) – 30 баллов  
1:14,00(2 раз) – 25 баллов  
1:24,00(3 раз) – 15 баллов  
Ниже (3 раз) – 10 баллов

Женщины: 1:14,90(1 раз) – 30 баллов  
1:21,00(2 раз) – 25 баллов  
1:35,00(3 раз) – 15 баллов  
Ниже (3 раз) – 10 баллов

• Оценка технической подготовленности в баллах:

13) Оценка техники старта включает в себя правильное выполнение команд при выполнении – старта – «участникам занять места!». « На старт!»,

14) « Марш!», современность выполнения техники старта: качество выполнения основных фаз старта – И.П., толчок. Полет, вход в воду первые плавательные движения.

15) Оценка техники всех спортивных способов плавания включает в себя качество гребка руками, продуктивность работы ног, сочетания дыхания с работой рук и ног, современность техники.

16) Оценка техники поворотов при плавании всеми спортивными способами включает в себя – современность выполнения варианта поворотов качество и продуктивность выполнения отдельных фаз поворота – подплывание, отталкивание, первые плавательные движения. Все полученные баллы суммируются и определяются средний арифметический балл за этот вид экзамена.

2. Оценка показанного результата на избранной дистанции 50м:

- при выполнении норматива 1 разряда - 30 баллов
- при выполнении норматива 2 разряда - 25 баллов
- при выполнении норматива 3 разряда - 15 баллов
- при выполнении норматива 1 юн. Разряда - 10 баллов

Затем баллы за общую плавательную подготовку, баллы за техническую подготовленность и баллы результата в избранном способе и дистанции суммируются и определяются средний балл за экзамен по специализации.

Председатель предметной комиссии кафедры  
гимнастики и плавания

Кожиков Н.К.

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель приёмной комиссии

НАО «Казахская академия спорта и туризма»

профессор К.К. Закирьянов

«13» «06» \_\_\_\_\_ » 2024 г.



**НОРМАТИВЫ**  
**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  
**специализация ТРИАТЛОН**

1) Оценка общей плавательной подготовки – 100 метров комплексного плавания, при этом оцениваются следующие показатели:

- Результат (время) в баллах:

Мужчины: 1:05,00(1 раз) – 50 баллов  
1:14,00(2 раз) – 25 баллов  
1:24,00(3 раз) – 15 баллов  
Ниже (3 раз) – 10 баллов

Женщины: 1:14,00(1 раз) – 50 баллов  
1:21,00(2 раз) – 25 баллов  
1:35,00(3 раз) – 15 баллов  
Ниже (3 раз) – 10 баллов

- Оценка технической подготовленности в баллах:

1) Оценка техники старта включает в себя правильное выполнение команд при выполнении – старта – «участникам занять места!». « На старт!»,

2) « Марш!», современность выполнения техники старта: качество выполнения основных фаз старта – И.П., толчок. Полет, вход в воду первые плавательные движения.

3) Оценка техники всех спортивных способов плавания включает в себя качество гребка руками, продуктивность работы ног, сочетания дыхания с работой рук и ног, современность техники.

4) Оценка техники поворотов при плавании всеми спортивными способами включает в себя – современность выполнения варианта поворотов качество и продуктивность выполнения отдельных фаз поворота – подплывание, отталкивание, первые плавательные движения. Все полученные баллы суммируются и определяются средний арифметический балл за этот вид экзамена.

2. Оценка показанного результата на избранной дистанции 50м:

- при выполнении норматива 1 разряда - 50 баллов
- при выполнении норматива 2 разряда - 25 баллов
- при выполнении норматива 3 разряда - 15 баллов
- при выполнении норматива 1 юн. Разряда - 10 баллов

Затем баллы за общую плавательную подготовку, баллы за техническую подготовленность и баллы результата в избранном способе и дистанции суммируются и определяются средний балл за экзамен по специализации.

Председатель предметной комиссии кафедры  
гимнастики и плавания

Кожиков Н.К.



«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель приёмной комиссии

НАО «Казахская академия спорта и туризма»

профессор К.К. Закирьянов

«15» «06» 2024 г.

### 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 6В01401 - Физическая культура и спорт на набор 2024 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	Плавание	Гимнастики и плавания	—	—*	+ Имеет квалификацию по избранному виду спорта

#### Примечания:

(-) – рекомендуется поступление на ОП АФКиС

(+) - Имеет квалификацию по избранному виду спорта

Председатель предметной комиссии кафедры гимнастики и плавания

Кожиков Н.К.