



«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель приёмной комиссии

НАО «Казахская академия спорта и туризма»

профессор К.К. Закирьянов

«___» «___» 2025 г.

Программа

по общей физической подготовке (ОФП) для абитуриентов, поступающих на специализацию плавание в 2025 году
для лиц с нарушениями слуха

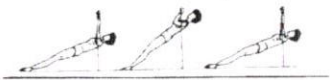
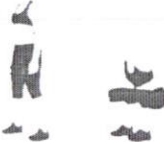
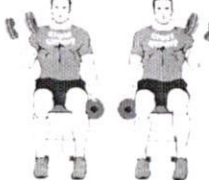
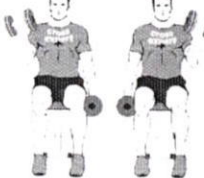
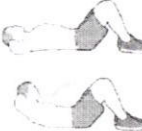
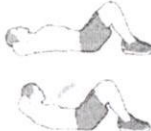
Возраст	Юноши 16-17 лет					Мужчины 18-28 лет					Мужчины 29-35 лет				
Оценки в Баллах	20	15	10	5	3	20	15	10	5	3	20	15	10	5	3
Бег 60м., сек.	7.0	7.4	7.8	8.0	8.4	6.7	6.9	7.0	7.1	8.0	7.0	7.4	7.8	8.0	8.4
Подтягивание	13	11	9	7	5	11	9	7	5	3	10	9	8	6	5
Прыжок в длину	2.20	2.15	2.10	1.90	1.80	2.25	2.20	2.10	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	Не зависимо от возраста									

Возраст	Девушки 16-17 лет					Женщины 18-28 лет					Женщины 29-35 лет				
Оценки в Баллах	20	15	10	5	3	20	15	10	5	3	20	15	10	5	3
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	Не зависимо от возраста									

Гимнастика және жүзу кафедрасының
пәндік комиссиясының төрағасы

Кожаков Н.К.

**Программа по общей физической подготовке (ОФП) для абитуриентов, поступающих в КазАСТ
на специальность гимнастика в 2025 году.**

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	40	30	15
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

Программа по общей физической подготовке (ОФП) для лиц с нарушениями слуха.

Гимнастика және жүзу кафедрасының
пәндік комиссиясының төрағасы



Кожиков Н.К.



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

Программа

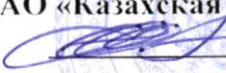
по общей физической подготовке (ОФП) для поступающих на специализацию плавание (2-3 года ускоренного обучения) в 2025 году

Возраст	Юноши 16-17 лет					Мужчины 18-28 лет					Мужчины 29-35 лет				
Оценки в Баллах	20	15	10	5	3	20	15	10	5	3	20	15	10	5	3
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	Не зависимо от возраста									

Возраст	Девушки 16-17 лет					Женщины 18-28 лет					Женщины 29-35 лет				
Оценки в Баллах	20	15	10	5	3	20	15	10	5	3	20	15	10	5	3
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	Не зависимо от возраста									

Гимнастика және жүзу кафедрасының
пәндік комиссиясының төрағасы

Кожиков Н.К.

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



НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПЛАВАНИЕ ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ, ПОСТУПАЮЩИХ В КАЗАСТ В 2025 году
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ).

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

- Результат (время) в баллах:

Мужчины: 1:07,00(1 раз) – 20 баллов
1:17,00(2 раз) – 15 баллов
1:26,00(3 раз) – 10 баллов
Ниже (3 раз) – 5 баллов

Женщины: 1:14,00(1 раз) – 20 баллов
1:24,00(2 раз) – 15 баллов
1:33,00(3 раз) – 10 баллов
Ниже (3 раз) – 5 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 выполнение 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:

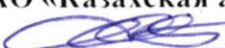
- при выполнении норматива 2 разряда - 20 баллов
- при выполнении норматива 3 разряда - 15 баллов
- при выполнении норматива 1 юн. Разряда - 10 баллов
- при выполнении норматива 2 юн. Разряда - 5 баллов

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.

Гимнастика және жүзу кафедрасының
пәндік комиссиясының төрағасы



Кожиков Н.К.

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

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ
В КазАСТ 2025 году.**

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

- Результат (время) в баллах:

Мужчины: 1:05,90(1 раз) – 20 баллов
1:14,00(2 раз) – 15 баллов
1:24,00(3 раз) – 10 баллов
Ниже (3 раз) – 5 баллов

Женщины: 1:14,90(1 раз) – 20 баллов
1:21,00(2 раз) – 15 баллов
1:35,00(3 раз) – 10 баллов
Ниже (3 раз) – 5 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 выполнение 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 - 20 баллов
- при выполнении норматива 2 разряда - 15 баллов
- при выполнении норматива 3 разряда - 10 баллов
- при выполнении норматива 1 юн. Разряда - 5 баллов

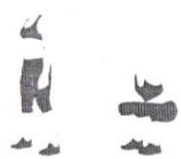
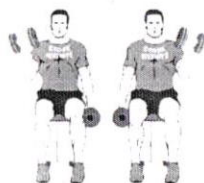
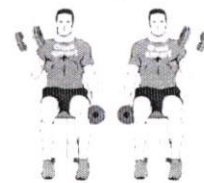
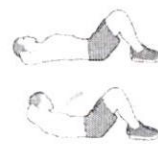
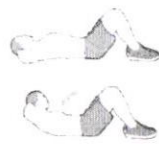
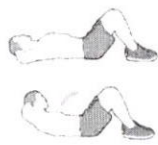
Затем баллы за общую плавательную подготовку, баллы за техническую подготовленность и баллы результата в избранном способе и дистанции суммируются и определяются средний балл за экзамен по специализации.

Гимнастика және жүзу кафедрасының
пәндік комиссиясының төрағасы



Кожиков Н.К.

Программа по общей физической подготовке (ОФП) для абитуриентов, поступающих в КазАСТ с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) по специальности плавание в 2025 году.

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	40	30	15	
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	