



«УТВЕРЖДАЮ»
Председатель приёмной комиссии
НАО «Казахская академия спорта и туризма»
 **профессор К.К. Закирьянов**
«16» «06» 2026 г.

1. НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
Водные виды спорта

№	ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА	МУЖЧИНЫ											ЖЕНЩИНЫ											
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0	
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для водных видов спорта)																								
I	50 м. вольный стиль (сек)	25.5 0	27.37	29.25	31.12	33.00	36.0 0	39.00	42.5	46.0 0	Не выпо лнил , но поп ытал ся	Не выпо лнил	29.5 0	30.8 7	32.2 5	34.1 2	36.0 0	39.0 0	42.0 0	45. 5	49.0 0	Не выпо лнил а, но попы талас ь	Не вы по лн ила	
ДЕМОНСТРАЦИЯ ТЕХНИКИ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА(для водных видов спорта)																								
I	100 м комплексное плавание	1:07. 00	1:12.00	1:17.00	1:21.5	1:26.00	1:33. 00	1:40.00	1:46. 5	1:53. 00	Не проп лыл, но поп ытал ся	Не выпо лнил	1:14. 00	1:19. 00	1:24. 00	1:28 .5	1:33. 00	1:43. 00	1:53. 00	1:7 6.5	2:00. 00	Не проп лыл, но попы тался	Не вы по лн ил	
Примечание: Длина бассейна 25 м.																								

Председатель предметной комиссии кафедры
гимнастики и плавания



Кожиков Н.К


«УТВЕРЖДАЮ»
 Председатель приёмной комиссии
 НАО «Казахская академия спорта и туризма»
 профессор К.К. Закирьянов
 «12» «06» 2026 г.

1.НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
 Для видов гимнастики, фитнес и водные виды спорта
 (Для полного срока обучения)

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 на 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
Челночный бег 4х9 м, сек (муж./жен.)	9,2	9,4	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0	9,2	9,4	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0
2. Подтягивания на перекладине, к-во раз	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7										
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа, кол. раз											16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
Поднимания и опускания ног в висе на гимнастической стенке, кол. раз	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11										
Подъем туловища из положения лёжа на спине, кол. раз за 30 сек.											20	19	18	17	16	15	14	13	12	11

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 на 1000 м, мин. (муж.) Бег на 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
Бёрпи, кол. раз за 30 сек (муж./жен.).	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7										
											12	11	10	9	8	7	6	5	4	2
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, НОГИ СОГНУТЫ выполняется без отрыва ног от земли с полным разгибанием туловища.																				

**Председатель предметной комиссии кафедры
гимнастики и плавания**



Кожиков Н.К