

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АБАЯ



«Утверждаю»

Декан факультета физической культуры и
начальной военной подготовки
Е.Е. Спанкулов



ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА

по направлению подготовки В005 – Подготовка учителей физической культуры

Обсуждено на заседании кафедры Физической культуры и спорта КазНПУ им. Абая
для поступления по образовательной программе 6В01404 – Физическая культура и спорт «25» 04 Протокол № 9 от 2025 г.

Заведующий кафедрой

PhD, старший преподаватель Н. Төлегенұлы Н. Төлегенұлы

Программа утверждена Ученым советом факультета физической культуры и
начальной военной подготовки КазНПУ имени Абая
от «25» 04 2025 года, протокол № 9

Алматы, 2025 г.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Подготовка педагогических кадров в области начальной военной подготовки - физической культуры и спорта - сложный многогранный процесс, требующий углубленного изучения специальных теоретических навыков и освоения специфических практических компетенций.

Творческий экзамен по образовательным программам 6B01404 – Физическая культура и спорта, принимает специальная экзаменационная комиссия, созданная из состава профессоров и преподавателей кафедры «Физическая культура и спорт». Специальный (творческий) экзамен обязателен для всех абитуриентов, поступающих на группы образовательных программ в области физической культуры и спорта.

Программа разработана на основании Приказа Министерства образования и науки РК Казахстан от 31.10.2018 г. № 600 «Об утверждении Типовых правил приема на обучение в организации образования, реализующие образовательные программы высшего и послевузовского образования», (в редакции приказа Министерства науки и высшего образования РК от 02.06.2023г. №252).

Согласно этим документам порядок приема на обучение по программам послевузовского образования КазНПУ имени Абая определяет самостоятельно, а также, в соответствии с пп. 6) п. 2 статьи 43-1 Закона определяет порядок приема, форму, программу проведения дополнительного экзамена и проходной балл для поступающих с учетом особенностей направления подготовки.

Проведение специальных и (или) творческих экзаменов осуществляется по группам образовательных программ в соответствии с Перечнем, согласно приложению 1 к указанным Типовым правилам.

Цель и задачи вступительных экзаменов

Цель: определить уровень базовой подготовки абитуриентов по образовательной программе «Подготовка учителей физической культуры» необходимой для освоения программы бакалавриата по выбранному профилю подготовки.

Задачи:

- определить уровень общей и специальной физической подготовки абитуриентов;
- выявить уровень технической и тактической подготовки абитуриентов.

Порядок приема и проведения специальных и (или) творческих экзаменов

Прием на обучение по группам образовательных программ высшего образования, требующих творческой подготовки, осуществляется с учетом результатов специальных и (или) творческих экзаменов.

Лица, поступающие на группу образовательных программ высшего образования, требующих творческой подготовки, имеющие документы об общем среднем, техническом и профессиональном или после среднем образовании, сдают два творческих экзамена.

Лица, поступающие на группу образовательных программ высшего образования, требующих творческой подготовки по родственным направлениям подготовки кадров высшего образования, предусматривающих сокращенные сроки обучения, сдают один творческий экзамен.

Творческие экзамены для поступающих, имеющих документы об общем среднем или техническом и профессиональном, после среднем образовании, оцениваются по 50-балльной системе.

Творческий экзамен для поступающих по родственным направлениям подготовки кадров высшего образования, предусматривающих сокращенные сроки обучения, оценивается по 20-балльной системе.

№1 творческий экзамен

Нормативы по специализации Порядок проведения творческих экзаменов

Максимальное количество баллов всего творческого экзамена составляет 100 баллов. Сдача творческого экзамена разделена на 2 дня:

- В первый день сдаётся контрольные нормативы по следующим видам спорта: лёгкая атлетика и единоборства (дзюдо, самбо, казакша күрес). Максимальное количество - 50 баллов, минимальное - 5 баллов.

- Во второй день сдаются контрольные нормативы по общему

Максимальное количество - 50 баллов, минимальное - 20 баллов.

Абитуриент обязан принять участие по всем видам упражнений.

Максимальное количество баллов, которое может набрать аэитуриент по

всем видам упражнений — 100.

Минимальное количество баллов, которое необходимо набрать по всем видам управленческих дел у

Абитуриент, набравший в первый день менее 5 баллов, выходящий из университета на следующий день может быть в пределах от 10 до 100.

набранных баллов за z для контрольной и тестовой групп как среднее арифметическое всех тестов:

Результат по творческому экзамену оценивается как среднее арифметическое из оценок, полученных на экзамене. Исследования по творческим

Международные мастера спорта, мастера спорта Республики Казахстан допускаются к соревнованиям.

ТЕСТЫ

вступительных нормативов абитуриентов, поступающих в специализации баскетбол /4-летний/

[illegible]

1	Броски с дистанции 6,32 м.	6/6	6/5	6/4	6/3	6/2	6/1	6/6	6/5	6/4	6/3	6/2	6/1
2	Штрафные броски – 6 бросков	6/6	6/5	6/4	6/3	6/2	6/1	6/6	6/5	6/4	6/3	6/2	6/1
3	Техника скорости (бросание мяча в корзину правой рукой и левой рукой при повторном вращении, минуя препятствия, стоящие в трех кругах (сек))	4 балл 12,8 сек.	3 балл 13,1 сек.	2 балл 13,4 сек.	1 балл 13,6 сек.	4 балл 13,2 сек.	3 балл 13,5 сек.	2 балл 13,9 сек.	1 балл 14,0 сек.				
4	Передвижение в защитной стойке по 6-ти точкам (сек)	18,5 сек.	19,5 сек.	20,5 сек.	21,5 сек.	22,5 сек.	23,5 сек.	24,0 сек.					
5	Участие в двусторонней игре (согласно правилам соревнований)	Оценивается техника и тактика игры. 30 балл											

ТЕСТЫ

вступительных нормативов абитуриентов, поступающих поспециализации баскетбол /3-летний/

№	УПРАЖНЕНИЯ	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
		4 балл	3 балл	2 балл	1 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл
1	Количество попаданий мяча в корзину	6/6 или 6/5 раз	6/4 раз	6/2-3 раз	6/1 раз	6/6 или 6/5 раз	6/4 раз	6/2-3 раз	6/1 раз
2	Броски с дистанции 6,32 м.	6/6 или 6/5 раз	6/4 раз	6/2-3 раз	6/1 раз	6/6 или 6/5 раз	6/4 раз	6/2-3 раз	6/1 раз
3	Штрафные броски – 6 бросков	6/6 или 6/5 раз	6/4 раз	6/2-3 раз	6/1 раз	6/6 или 6/5 раз	6/4 раз	6/2-3 раз	6/1 раз
4	Техника скорости (бросание мяча в корзину правой рукой и левой рукой при повторном вращении, минуя препятствия, стоящие в трех кругах (сек))	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл
		12,8 сек.	13,1 сек.	13,4 сек.	13,6 сек.	13,2 сек.	13,5 сек.	13,9 сек.	14,0 сек.
5	Передвижение в защитной стойке по 6-ти точкам (сек)	18,5 сек.	19,5 сек.	20,5 сек.	21,5 сек.	21,5 сек.	22,5 сек.	23,5 сек.	24,0 сек.

5	Участие в двусторонней игре (согласно правилам соревнований)	Оценивается техника и тактика игры. 4 балл
---	--	---

Условия выполнения штрафных бросков. Броски выполняются с линии штрафного броска. При броске не заступать за линию броска. Бросок выполнять с места. Общее количество выполненных бросков-6. Броски засчитываются по количеству попаданий в корзину.

Условия выполнения передач за 10 секунд. Передачи выполняются с места, на расстоянии метра от стены, двумя руками от груди. Передачи должны выполняться за линию, прямо на уровне груди. Если мяч потерян, попытка не засчитывается.

ТЕСТЫ

вступительных нормативов абитуриентов, поступающих на специализацию футбол 4-годовые (СО)

УПРАЖНЕНИЯ		ЮНОШИ									
№	4-годовые (СО)	10 балл	9 балл	8 балл	7 балл	6 балл	5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл
1	Жонглирование мячом (кол-во раз)	51-55 раз	46-50 раз	41-45 раз	36-40 раз	31-35 раз	26-30 раз	21-25 раз	16-20 раз	11-15 раз	5-10 раз
2	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м	71-75	66-70	61-65	56-60	51-55	46-50	41-45	36-40	31-35	25-30
3	Точный удар. Точно попасть по мячу в квадрате 6×6 метров, 5 попыток.	5 балл 5/5	5 балл 5/5	4 балл 5/4	3 балл 5/3	2 балл 5/2	1 балл 5/1				
4	Ведение мяча, обводка фишек и передача по маленьким воротам	6.0-6.9 сек	7.0-7.9 сек	8.0-9.9 сек	10.0-10.9 сек	11.0-11.9 сек					
5	Оценивается техника и тактика игры.	20 балл									
4-годовые (СО)		ДЕВУШКИ									
№	4-годовые (СО)	10 балл	9 балл	8 балл	7 балл	6 балл	5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл
1	Жонглирование мячом (кол-во раз) Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м	37-40 раз	33-36 раз	29-32 раз	25-28 раз	21-24 раз	17-20 раз	13-16 раз	9-12 раз	5-8 раз	1-4 раз

2	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м	56	60 м	51	55 м	46 – 50 м	41 – 45 м	36 – 40 м	31 – 35 м	26 – 30 м	21 – 25 м	16 – 20 м	1 – 15 м
3	Точный удар. Точно попасть по мячу в квадрате 6×6 метров, 5 попыток.	5 балл			5/5 раз	5/4 раз	5/3 раз	5/2 раз	5/1 раз	1 балл			
4	Ведение мяча, обводка фишек и передача по маленьким воротам	7,0-7,9 сек			8,0-9,9 сек			10,0-10,9 сек			11,0-11,9 сек		
5	Оценивается техника и тактика игры.	20 балл											

ТЕСТЫ

вступительных нормативов абитуриентов, поступающих на специализацию футбол 3-годичные (ССО)

УПРАЖНЕНИЯ		ЮНОШИ			
№	3-годичные (ССО)	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл
1	Жонглирование мячом (кол-во раз)	51-55 раз	46-50 раз	41-45 раз	36-40 раз
2	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м	71-75	66-70	61-65	56-60
3	Точный удар. Точно попасть по мячу в квадрате 6×6 метров, 5 попыток.	5/5	5/4	5/3	5/2
4	Ведение мяча, обводка фишек и передача по маленьким воротам	6,0-6,9 сек	7,0-7,9 сек	8,0-9,9 сек	10,0-10,9 сек
5	Оценивается техника и тактика игры.	4 балл			
3-годичные (ССО)		ДЕВУШКИ			
№	3-годичные (ССО)	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл
1	Жонглирование мячом (кол-во раз)	37-40 раз	33-36 раз	29-32 раз	25-28 раз
2	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м	56 – 60 м	51 – 55 м	46 – 50 м	41 – 45 м
3	Точный удар. Точно попасть по мячу в квадрате 6×6 метров, 5 попыток.	5/5	5/4	5/3	5/2
4	Ведение мяча, обводка фишек и передача по маленьким воротам	7,0-7,9 сек	8,0-9,9 сек	10,0-10,9 сек	11,0-11,9 сек

5	Оценивается техника и тактика игры.	4 балл
---	-------------------------------------	--------

ТЕСТЫ

вступительных нормативов абитуриентов, поступающих по специализации бокс 4-голичные (СО)

4-голичные (СО)		ЮНОШИ									
№	Количество очков	10 балл	9 балл	8 балл	7 балл	6 балл	5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл
1	Удары по боксерской груше. 10 сек.	45-50 раз	40 – 44 раз	35 – 39 раз	30 – 34 раз	25 – 29 раз	20 – 24 раз	15 – 19 раз	10 – 14 раз	5 – 9 раз	1 – 4 раз
2	«Бой с тенью» Демонстрация приемов бокса в имитационных упражнениях	40+ раз	36–39 раз	33–35 раз	30–32 раз	27–29 раз	24–26 раз	21–23 раз	18–20 раз	15–17 раз	0–14 раз
3	Прыжки на скакалке в течение 1 минуты	150+ раз	135–149 раз	120–134 раз	105–119 раз	90–104 раз	75–89 раз	60–74 раз	45–59 раз	30–44 раз	0–29 раз
4	Тактическое мастерство определяется во время боя	20 балл									
4-голичные (СО)		ДЕВУШКИ									
№	Упай саны	10 балл	9 балл	8 балл	7 балл	6 балл	5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл
1	Удары по боксерской груше. 10 сек.	27 – 30 раз	23 – 26 раз	19 – 22 раз	15 – 18 раз	11 – 14 раз	8 – 10 раз	5 – 7 раз	3 – 4 раз	2 раз	1 раз
2	«Бой с тенью» Демонстрация приемов бокса в имитационных упражнениях	27 – 30 раз	24 – 26 раз	21 – 23 раз	18 – 20 раз	15 – 17 раз	12 – 14 раз	9 – 11 раз	6 – 8 раз	3 – 5 раз	1 – 2 раз
3	Прыжки на скакалке в течение 1 минуты	110-120 раз	100-109 раз	90 – 99 раз	80 – 89 раз	70 – 79 раз	60 – 69 раз	50 – 59 раз	40 – 49 раз	30- 39 раз	1 – 29 раз
4	Тактическое мастерство определяется во время боя	20 балл									

ТЕСТЫ

вступительных нормативов абитуриентов, поступающих по специализации бокс 3-голичные (ССО)

3-голичные (ССО)		ЮНОШИ				
№	Количество очков	5	4	3	2	1

1	«Перевороты с моста» И.п.- упор головой в ковер. руки соединены в «крючок» предплечья касаются ковра.	12 раз	11 раз	10 раз	9 раз	8 раз	7 раз	6 раз	5 раз	4 раз	3 раз	10 раз	9 раз	8 раз	7 раз	6 раз	5 раз	4 раз	3 раз	2 раз	1 раз
2	Выполнение упражнения «Броски маникена» прогибом	12 раз	11 раз	10 раз	9 раз	8 раз	7 раз	6 раз	5 раз	4 раз	3 раз	10 раз	9 раз	8 раз	7 раз	6 раз	5 раз	4 раз	3 раз	2 раз	1 раз
3	Бросок: через плечо, через спину.	Орындау техникалары																			
		10 балл	9 балл	8 балл	7 балл	6 балл	5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл	Выполнен приёма без ошибок	Выполнен приёма в различных ситуациях	Выполнение приёма в статическом положении противника из различных захватах...	Выполнение приёма только из одного захвата в статическом положении противника	Выполнен приёма когда партнер в удобном положении	Выполнение приёма некачественно	Выполнение приёма с ошибками	Выполнение приёма с ошибками	Не выполнение приёма	1 балл
4	Количество баллов, время	20 балл																			

ТЕСТЫ

вступительных нормативов абитуриентов, поступающих
по специализации самбо, дзюдо, Казак күресі и др. единоборств. **3-годовые (ССО)**

№	УПРАЖНЕНИЯ	Количество баллов, время										ДЕВУШКИ (30 сек)									
		ЮНОШИ (30 сек)					1 балл					2 балл					3 балл				
1	«Перевороты с моста» И.п.- упор головой в ковер. руки соединены в «крючок» предплечья касаются ковра.	5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл	5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл	5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл	5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл
2	Выполнение упражнения «Броски маникена» прогибом	12 раз и выше	10-11 раз	8-9 раз	6-7 раз	5 раз и менее	12 раз и выше	10-11 раз	8-9 раз	6-7 раз	5 раз и менее	10 раз и выше	8-9 раз	6-7 раз	5 раз	4 раз и менее	10 раз и выше	8-9 раз	6-7 раз	5 раз	4 раз и менее
3	Бросок: через плечо, через спину.	Техника выполнения										1 балл									
		5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл	5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл	5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл	5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл

	Выполнен приём без ошибок	Выполнение приёма в статическом положении противника из различных захватах.	Выполнение приёма только из одного захвата в движении	Выполнение приёма с несколькими ошибками
4	Количество баллов, время	5 балл		

Баллы за вступительные экзамены по избранному виду

ТЕСТЫ

Вступительные нормативы для абитуриентов, поступающих по специализации «Настольный теннис»

4-годовые (СО)

№	УПРАЖНЕНИЯ	Количество баллов									
		ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
		10 балл	9 балл	8 балл	7 балл	6 балл	5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл
1	Попадание в заданную точку	10 раз	9 раз	8 раз	7 раз	6 раз	5 раз	4 раз	3 раз	2 раз	1 раз
2	Короткая подача с подрезкой	10 раз	9 раз	8 раз	7 раз	6 раз	5 раз	4 раз	3 раз	2 раз	1 раз
3	Подача с боковым вращением (количество раз)	10 раз	9 раз	8 раз	7 раз	6 раз	5 раз	4 раз	3 раз	2 раз	1 раз
4	Парная игра (на время) Демонстрация игровой техники	5-7 мин 20 балл					3-5 мин 20 балл				

ТЕСТЫ

Вступительные нормативы для абитуриентов, поступающих по специализации «Настольный теннис»

3-годовые (ССО)

№	УПРАЖНЕНИЯ	Количество баллов									
		ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
		5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл	5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл
1	Попадание в заданную точку	9-10 раз	7-8 раз	5-6 раз	3-4 раз	0-2 раз	9-10 раз	7-8 раз	5-6 раз	3-4 раз	0-2 раз

2	Короткая подача с подрезкой	9-10 раз	7-8 раз	5-6 раз	3-4 раз	0-2 раз	9-10 раз	7-8 раз	5-6 раз	3-4 раз	0-2 раз
3	Подача с боковым вращением (количество раз)	9-10 раз	7-8 раз	5-6 раз	3-4 раз	0-2 раз	9-10 раз	7-8 раз	5-6 раз	3-4 раз	0-2 раз
4	Парная игра (на время) Демонстрация игровой техники	5-7 мин 5 балл					3-5 мин 5 балл				

ТЕСТЫ

вступительных нормативов абитуриентов, поступающих поспециализации волейбол

4-годичные (СО)

№	УПРАЖНЕНИЯ	ЮНОШИ										ДЕВУШКИ									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	8	7	6	5	4	3	2	1	0
1	Верхняя передача высотой 1.5 – 2 м над собой и далее партнеру на расстоянии 6-7 м высотой 2.5-3 м (выполняется)	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл
2	Верхняя подача мяча по два раза в зоны 1,6,5 (кол-во подач)	5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл	0 балл	5 раз	4 раз	3 раз	2 раз	1 раз	0 раз	5 раз	4 раз	3 раз	2 раз	1 раз	0 раз	1 балл	0 балл
3	Прием мяча снизу двумя руками с подачи на точность (6 попыток)	5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл	0 балл	5 раз	4 раз	3 раз	2 раз	1 раз	0 раз	5 раз	4 раз	3 раз	2 раз	1 раз	0 раз	1 балл	0 балл
4	Нападающий удар (прямой)	5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл	0 балл	5 раз	4 раз	3 раз	2 раз	1 раз	0 раз	5 раз	4 раз	3 раз	2 раз	1 раз	0 раз	1 балл	0 балл

5	Участие в двухсторонней игре. При выполнении всех упражнений, кроме количественных показателей, учитывается техника выполнения (согласно правил соревнований)	Оценивается техника и тактика игры 25 балл	Оценивается техника и тактика игры 25 балл
---	---	--	--

ТЕСТЫ

вступительных нормативов абитуриентов, поступающих по специализации волейбол 3-годовые (ССО)

ЖАТТЫГУЛАР		ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
№	3-годовые (ССО)	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл	0 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл	0 балл
1	Верхняя передача высотой 1,5 – 2 м над собой и далее партнеру на расстояние 6-7 м высотой 2,5-3 м (выполняется)	9-10 раз	7-8 раз	5-6 раз	3-4 раз	0-2 раз	9-10 раз	7-8 раз	5-6 раз	3-4 раз	0-2 раз
2	Верхняя подача мяча по два раза в зоны 1,6,5 (кол-во подач)	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл	0 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл	0 балл
3	Прием мяча снизу двумя руками с подачи на точность (6 попыток)	4/5 раз	4 раз	3 раз	1/2 раз	0 раз	4/5 раз	4 раз	3 раз	1/2 раз	0 раз
4	Нападающий удар (прямой)	4/5 раз	4 раз	3 раз	1/2 раз	0 раз	4/5 раз	4 раз	3 раз	1/2 раз	0 раз
5	Участие в двухсторонней игре. При выполнении всех упражнений, кроме количественных показателей, учитывается техника выполнения (согласно правил соревнований)	Оценивается техника и тактика игры 4 балл					Оценивается техника и тактика игры 4 балл				

Условия выполнения Подача на точность, по 3 в каждую из 3-х зон. Выполнить подачу любым способом 9 подач так, чтобы мяч попал в каждую зону. На каждую зону по 3 подачи.

Условия выполнения передач 2-мя сверху. Выполнить передачи от стены 2-мя сверху в квадрат 1,5 с расстояния 2-3 без потерь. Считается кол-во передач без потерь. Не нарушать расстояния 2-3 метра от стены.

ТЕСТЫ

вступительных нормативов абитуриентов по специализации таэквандо, каратэ-до, кикбоксинг, ушу, айкидо, тайбокс 4-голичные (СО)

УПРАЖНЕНИЯ		ЮНОШИ. ДЕВУШКИ									
№	4-голичные (СО)	10 балл	9 балл	8 балл	7 балл	6 балл	5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл
1	Демонстрация техники рук (блоков, ударов)	Выполнен приём без ошибок	Выполнен приём в различных ситуациях	Выполнен приём в статическом положении противника из различных захватах...	Выполнен приём только из одного захвата в движении	Выполнен приём из одного захвата в статическом положении противника	Выполнен приём в удобном положении	Выполнен приём некачественно	Выполнен приём с ошибкой	Выполнен приём с несколькими ошибками	Не выполнено приёма
2	Демонстрация техники ног (блоков, ударов)	Выполнен приём без ошибок	Выполнен приём в различных ситуациях	Выполнен приём в статическом положении противника из различных захватах...	Выполнен приём только из одного захвата в движении	Выполнен приём из одного захвата в статическом положении противника	Выполнен приём в удобном положении	Выполнен приём некачественно	Выполнен приём с ошибкой	Выполнен приём с несколькими ошибками	Не выполнено приёма
3	Демонстрация техники рук и ног (блоков, ударов)	Выполнен приём без ошибок	Выполнен приём в различных ситуациях	Выполнен приём в статическом положении противника из различных захватах...	Выполнен приём только из одного захвата в движении	Выполнен приём из одного захвата в статическом положении противника	Выполнен приём в удобном положении	Выполнен приём некачественно	Выполнен приём с ошибкой	Выполнен приём с несколькими ошибками	Не выполнено приёма
4	Демонстрация формальных упражнений (пумсе, ката, таолу, композиций и др.)	Выполнен приём без ошибок	Выполнен приём в различных ситуациях	Выполнен приём в статическом положении противника из различных захватах...	Выполнен приём только из одного захвата в движении	Выполнен приём из одного захвата в статическом положении противника	Выполнен приём в удобном положении	Выполнен приём некачественно	Выполнен приём с ошибкой	Выполнен приём с несколькими ошибками	Не выполнено приёма
5		«Оцениваются техника и тактика» 10 балл									

ТЕСТЫ

вступительных нормативов абитуриентов, поступающих по специализации таэквандо, каратэ-до, кикбоксинг, ушу, айкидо, тайбокс 3-голичные (ССО)

УПРАЖНЕНИЯ		ЮНОШИ. ДЕВУШКИ			
№	3-голичные (ССО)	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл
1	Демонстрация техники рук (блоков, ударов)	Выполнен приём без ошибок	Выполнение приема в статическом положении противника из различных захватах. .	Выполнениеприёма некачественно	Выполн приёма с ошибк
2	Демонстрация техники ног (блоков, ударов)	Выполнен приём без ошибок	Выполнение приема в статическом положении противника из различных захватах. .	Выполнениеприёма некачественно	Выполн приёма с ошибк
3	Демонстрация техники рук и ног (блоков, ударов)	Выполнен приём без ошибок	Выполнение приема в статическом положении противника из различных захватах. .	Выполнениеприёма некачественно	Выполн приёма с ошибк
4	Демонстрация формальных упражнений (пумсе, ката, таолу, композиций и др.)	Выполнен приём без ошибок	Выполнение приема в статическом положении противника из различных захватах. .	Выполнениеприёма некачественно	Выполн приёма с ошибк
5		«Оцениваются техника и тактика» 4 балл			

ТЕСТЫ

вступительных нормативов абитуриентов, поступающих поспециализации легкая атлетика (ЮНОШИ) 4-голичные (СО)

УПРАЖНЕНИЯ		ЮНОШИ																									
№	4-годовые (СО)	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1	Бег на 100 м (сек)	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл
		≤12.2	12.3 – 12.5	12.6 – 12.8	12.9 – 13.1	13.2 – 13.4	13.5 – 13.7	13.8 – 14.0	14.1 – 14.3	14.4 – 14.6	14.7 – 14.9	15.0 – 15.2	15.3 – 15.5	15.6 – 15.8	15.9 – 16.1	16.2 – 16.4	16.5 – 16.7	16.8 – 17.0	17.1 – 17.3	17.4 – 17.6	17.7 – 17.9	18.0 – 18.2	18.3 – 18.5	18.6 – 18.8	18.9 – 19.1	>19.1 сек	

2	Бег на 200 м (сек)	24.0	24.1	24.5	24.9	25.3	25.7	26.1	26.5	26.9	27.3	27.7	28.1	28.5	28.9	28.9	29.7	30.1	30.5	30.9	31.3	31.7	32.1	32.5	32.9	>33.2
	сек	24.4	24.8	25.2	25.6	26.0	26.4	26.8	27.2	27.6	28.0	28.4	28.8	29.2	29.2	30.0	30.4	30.8	31.2	31.6	32.0	32.4	32.8	33.2	сек	
3	Бег на 400 м (сек)	≤53.0	53.1	54.5	55.9	57.3	58.7	60.1	61.5	62.9	64.3	65.7	67.1	68.5	69.9	71.3	72.7	74.1	75.5	76.9	78.3	79.7	81.1	82.5	83.9	>85.2
	сек	54.4	55.8	57.2	58.6	60.0	61.4	62.8	64.2	65.6	67.0	68.4	69.8	71.2	72.6	74.0	75.4	76.8	78.2	79.6	81.0	82.4	83.8	85.2	сек	
4	Бег на 800 м (мин.сек.)	≤2:10	2:11	2:15	2:19	2:23	2:27	2:31	2:35	2:39	2:43	2:47	2:51	2:55	2:59	3:03	3:07	3:11	3:15	3:19	3:23	3:27	3:31	3:35	3:39	>3:42
	(мин.сек.)	2:14	2:18	2:22	2:26	2:30	2:34	2:38	2:42	2:46	2:50	2:54	2:58	3:02	3:06	3:10	3:14	3:18	3:22	3:26	3:30	3:34	3:38	3:42		
5	Бег на 1500 м (мин.сек.)	≤4:30	4:31	4:36	4:41	4:46	4:51	4:56	5:01	5:06	5:11	5:16	5:21	5:26	5:31	5:36	5:41	5:46	5:51	5:56	6:01	6:06	6:11	6:16	6:21	–
	(мин.сек.)	4:35	4:40	4:45	4:50	4:55	5:00	5:05	5:10	5:15	5:20	5:25	5:30	5:35	5:40	5:45	5:50	5:55	6:00	6:05	6:10	6:15	6:20	6:30	6:30	
6	Бег на 3000 м (мин.сек.)	≤10:00	10:01	10:16	10:31	10:46	11:01	11:16	11:31	11:46	12:01	12:16	12:31	12:46	13:01	13:16	13:31	13:46	14:01	14:16	14:31	14:46	15:01	15:31	16:01	>16:30
	(мин.сек.)	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:30	16:00	16:30	0	
7	Бег на 5000 м (мин.сек.)	≤17:30	17:31	18:01	18:01	19:01	19:31	20:01	20:31	21:01	21:31	22:01	22:31	23:01	23:31	24:01	24:31	25:01	25:31	26:01	26:31	27:01	27:31	28:01	29:01	>30:00
	(мин.сек.)	18:00	18:30	18:30	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30	23:00	23:30	24:00	24:30	25:00	25:30	26:00	26:30	27:00	27:30	28:00	29:00	30:00	0	
8	Бег на 10000 м (мин.сек.)	≤33.10	34.00	35.00	36.20	37.20	38.10	39:00	39:50	40:40	41:30	42:20	43:10	44:00	44:50	45:40	46:30	47:20	48:10	49:00	49:50	50:40	51:30	52:20	53:10	>54:00
	(мин.сек.)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
9	Бег на 110 м с/б (сек.)	16.2	16.7	17.4	18.3	18.7	19.1	19.5	19.9	20.3	20.7	21.1	21.5	21.9	22.3	22.7	23.1	23.5	23.9	24.3	24.7	25.1	25.5	25.9	26.3	>26.3
10	Бег на 400 м с/б (сек.)	59.0	1:01.0	1:04.4	1:08.0	1:11.0	1:13.0	1:15.0	1:17.0	1:19.0	1:21.0	1:23.0	1:25.0	1:27.0	1:29.0	1:31.0	1:33.0	1:35.0	1:37.0	1:39.0	1:41.0	1:43.0	1:45.0	1:47.0	1:49.0	>1:49.0
11	Прыжок в высоту (метр)	1.80	1.74	1.66	1.58	1.56	1.55	1.53	1.52	1.51	1.50	1.48	1.46	1.44	1.42	1.40	1.38	1.36	1.34	1.32	1.30	1.28	1.26	1.24	1.22	<1.20
12	Прыжок в длину (метр)	6.50	6.20	5.80	5.40	5.10	4.90	4.70	4.50	4.30	4.10	3.90	3.70	3.60	3.50	3.40	3.30	3.20	3.10	3.00	2.90	2.80	2.70	2.60	2.50	<2.50
13	Тройной прыжок (метр)	13.60	13.20	12.70	12.20	11.80	11.40	11.00	10.60	10.20	9.80	9.40	9.00	8.60	8.20	7.80	7.40	7.00	6.60	6.20	5.80	5.40	5.00	4.60	4.20	<4.20
14	Толкание ядра (метр)	13.00	12.00	11.00	10.00	9.50	9.00	8.50	8.00	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50	5.00	4.50	4.00	3.50	3.00	2.70	2.40	2.10	1.80	1.50	1.20	<1.20
15	Метание диска (метр)	40.00	37.00	34.00	30.00	28.00	26.00	24.00	22.00	20.00	18.00	16.00	14.00	12.00	10.00	9.00	8.00	7.00	6.00	5.00	4.00	3.00	2.50	2.00	1.50	<1.50
16	Сп.ходьба на 5 км (мин.сек.)	23.30	24.10	25.00	26.20	27.10	28:00	28:50	29:40	30:30	31:20	32:10	33:00	33:50	34:40	35:30	36:20	37:10	38:00	38:50	39:40	40:30	41:20	42:10	43:00	>43:00
	(мин.сек.)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

ТЕСТЫ

вступительных нормативов абитуриентов, поступающих на специализацию легкая атлетика (ЮНОШИ) 3-годовые (ССО)

УПРАЖНЕНИЯ		ЮНОШИ									
№	3-годовые (ССО)	10 балл	9 балл	8 балл	7 балл	6 балл	5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл
1	Бег на 100 м (сек)	≤12.2	12.3 – 12.5	12.6-12.8	12.9 – 13.1	13.2 – 13.4	13.5 – 13.7	13.8 – 14.0	14.1 – 14.3	14.4 – 14.6	14.7 – 14.9

2	Бег на 200 м (сек)	24.0 сек	24.1 – 24.4	24.5	24.8	24.9 – 25.2	25.3 – 25.6	25.7	26.0	26.1	26.4	26.5 – 26.8	26.9 – 27.2	27.3 – 27.6
3	Бег на 400 м (сек)	≤ 53.0 сек	53.1	54.4	54.5 – 55.8	55.9 – 57.2	57.3	58.6	58.7 – 60.0	60.1 – 61.4	61.5 – 62.8	62.9 – 64.2	64.3	65.6
4	Бег на 800 м (мин.сек.)	≤ 2:10	2:11 – 2:14	2:15 – 2:18	2:19 – 2:22	2:23 – 2:26	2:27 – 2:30	2:31 – 2:34	2:35 – 2:38	2:39 – 2:42	2:43	2:46		
5	Бег на 1500 м (мин.сек.)	≤ 4:30	4:31-4:35	4:36 – 4:40	4:41 – 4:45	4:46 – 4:50	4:51 – 4:55	4:56 – 5:00	5:01 – 5:05	5:06 – 5:10	5:11 – 5:15			
6	Бег на 3000 м (мин.сек.)	≤ 10:00	10:01 – 10:15	10:16 – 10:30	10:31 – 10:45	10:46	11:00	11:01 – 11:15	11:16 – 11:30	11:31 – 11:45	11:46 – 12:00	12:01 – 12:15		
7	Бег на 5000 м (мин.сек.)	≤ 17:30	17:31 – 18:00	18:01 – 18:30	18:31 – 18:30	19:01 – 19:30	19:31 – 20:00	20:01 – 20:30	20:31 – 21:00	21:01 – 21:30	21:31 – 22:00			
8	Бег на 10000 м (мин.сек.)	33.10.0	34.00.0	35.00.0	36.20.0	37.20.0	38.10.0	39.00.0	39:50.0	40:40.0	41:30.0			
9	Бег на 110 м с/б (сек.)	16.2	16.7	17.4	18.3	18.7	19.1	19.5	19.9	20.3	20.7			
10	Бег на 400 м с/б (сек.)	59.0	1.01.0	1.04.4	1.08.0	1:11.0	1:13.0	1:15.0	1:17.0	1:19.0	1:21.0			
11	Прыжок в высоту (метр)	1.80	1.74	1.66	1.58	1.56	1.55	1.53	1.52	1.51	1.50			
12	Прыжок в длину (метр)	6.50	6.20	5.80	5.40	5.10	4.90	4.70	4.50	4.30	4.10			
13	Тройной прыжок (метр)	13.60	13.20	12.70	12.20	11.80	11.40	11.00	10.60	10.20	9.80			
14	Толкание ядра (метр)	13.00	12.00	11.00	10.00	9.50	9.00	8.50	8.00	7.50	7.00			
15	Метание диска (метр)	40.00	37.00	34.00	30.00	28.00	26.00	24.00	22.00	20.00	18.00			
16	Сп.ходьба на 5 км (мин.сек.)	23.30	24.10.0	25.00.0	26.20.0	27.10	28:00	28:50	29:40	30:30	31:20			

ТЕСТЫ вступительных нормативов абитуриентов, поступающих поспециализации легкой атлетики (ДЕВУШКИ)

УПРАЖНЕНИЯ		ДЕВУШКИ													
№	УПРАЖНЕНИЯ	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12
4-го	4-го	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл
1	Бег на 100 м (сек)	≤13.5	13.6–13.8	13.9–14.1	14.2–14.4	14.5–14.7	14.8–15.0	15.1–15.3	15.4–15.6	15.7–15.9	16.0–16.2	16.3–16.5	16.6–16.8	16.9–17.1	17.2–17.4
2	Бег на 200 м (сек)	≤28.5	28.6–29.0	29.1–29.5	29.6–30.0	30.1–30.5	30.6–31.0	31.1–31.5	31.6–32.0	32.1–32.5	32.6–33.0	33.1–33.5	33.6–34.0	34.1–34.5	34.6–35.0
3	Бег на 400 м (сек)	≤20.4	20.5–20.9	21.0–21.4	21.5–21.9	22.0–22.4	22.5–22.9	23.0–23.4	23.5–23.9	24.0–24.4	24.5–24.9	25.0–25.4	25.5–25.9	26.0–26.4	26.5–26.9
4	Бег на 800 м (мин.сек.)	≤2:46	2:47–2:51	2:52–2:56	2:57–3:01	3:02–3:06	3:07–3:11	3:12–3:16	3:17–3:21	3:22–3:26	3:27–3:31	3:32–3:36	3:37–3:41	3:42–3:46	3:47–3:51
5	Бег на 1500 м (мин.сек.)	≤5:15	5:16–5:20	5:21–5:25	5:26–5:30	5:31–5:35	5:36–5:40	5:41–5:45	5:46–5:50	5:51–5:55	5:56–6:00	6:01–6:05	6:06–6:10	6:11–6:15	6:16–6:20
6	Бег на 3000 м (мин.сек.)	≤12:15	12:16–12:20	12:21–12:25	12:26–12:30	12:31–12:35	12:36–12:40	12:41–12:45	12:46–12:50	12:51–12:55	12:56–13:00	13:01–13:05	13:06–13:10	13:11–13:15	13:16–13:20
7	Бег на 5000 м (мин.сек.)	≤22:00	22:01–22:05	22:06–22:10	22:11–22:15	22:16–22:20	22:21–22:25	22:26–22:30	22:31–22:35	22:36–22:40	22:41–22:45	22:46–22:50	22:51–22:55	22:56–23:00	23:01–23:05
8	Бег на 10000 м (мин.сек.)	≤41:30.0	41:31–41:35	41:36–41:40	41:41–41:45	41:46–41:50	41:51–41:55	41:56–42:00	42:01–42:05	42:06–42:10	42:11–42:15	42:16–42:20	42:21–42:25	42:26–42:30	42:31–42:35
9	Бег на 110 м с/б (сек.)	20.7	20.8–20.9	21.0–21.1	21.2–21.3	21.4–21.5	21.6–21.7	21.8–21.9	22.0–22.1	22.2–22.3	22.4–22.5	22.6–22.7	22.8–22.9	22.9–23.0	23.1–23.2
10	Бег на 400 м с/б (сек.)	1:21.0	1:21.1–1:21.2	1:21.3–1:21.4	1:21.5–1:21.6	1:21.7–1:21.8	1:21.9–1:22.0	1:22.1–1:22.2	1:22.3–1:22.4	1:22.5–1:22.6	1:22.7–1:22.8	1:22.9–1:23.0	1:23.1–1:23.2	1:23.3–1:23.4	1:23.5–1:23.6
11	Прыжок в высоту (метр)	1.50	1.51–1.52	1.53–1.54	1.55–1.56	1.57–1.58	1.59–1.60	1.61–1.62	1.63–1.64	1.65–1.66	1.67–1.68	1.69–1.70	1.71–1.72	1.73–1.74	1.75–1.76
12	Прыжок в длину (метр)	4.10	4.11–4.12	4.13–4.14	4.15–4.16	4.17–4.18	4.19–4.20	4.21–4.22	4.23–4.24	4.25–4.26	4.27–4.28	4.29–4.30	4.31–4.32	4.33–4.34	4.35–4.36
13	Тройной прыжок (метр)	9.80	9.81–9.82	9.83–9.84	9.85–9.86	9.87–9.88	9.89–9.90	9.91–9.92	9.93–9.94	9.95–9.96	9.97–9.98	9.99–10.00	10.01–10.02	10.03–10.04	10.05–10.06
14	Толкание ядра (метр)	7.00	7.01–7.02	7.03–7.04	7.05–7.06	7.07–7.08	7.09–7.10	7.11–7.12	7.13–7.14	7.15–7.16	7.17–7.18	7.19–7.20	7.21–7.22	7.23–7.24	7.25–7.26
15	Метание диска (метр)	18.00	18.01–18.02	18.03–18.04	18.05–18.06	18.07–18.08	18.09–18.10	18.11–18.12	18.13–18.14	18.15–18.16	18.17–18.18	18.19–18.20	18.21–18.22	18.23–18.24	18.25–18.26
16	Сп.ходьба на 5 км (мин.сек.)	31:20	31:21–31:22	31:23–31:24	31:25–31:26	31:27–31:28	31:29–31:30	31:31–31:32	31:33–31:34	31:35–31:36	31:37–31:38	31:39–31:40	31:41–31:42	31:43–31:44	31:45–31:46

3	Бег на 400 м (сек)	1:04, 0	1:04, 1	1:05, 6	1:07, 1	1:08, 6	1:10, 1	1:11, 6	1:13, 1	1:14, 6	1:16, 1	1:17, 6	1:19, 1	1:20, 6	1:22, 1	1:23, 6	1:25, 1	1:26, 6	1:28, 1	1:29, 6	1:31, 1	1:32, 6	1:34, 1	1:35, 6	1:37, 1	1:38, 5
4	Бег на 800 м (мин.сек.)	2:35	2:36	2:40	2:44	2:48	2:52	2:56	3:00	3:04	3:08	3:12	3:16	3:20	3:24	3:28	3:32	3:36	3:40	3:44	3:48	3:52	3:56	4:00	4:04	4:07
5	Бег на 1500 м (мин.сек.)	5:30	5:31	5:36	5:41	5:46	5:51	5:56	6:01	6:06	6:11	6:16	6:21	6:26	6:31	6:36	6:41	6:46	6:51	6:56	7:01	7:06	7:11	7:16	7:21	7:30
6	Бег на 3000 м (мин.сек.)	11:3	11:31	11:46	12:01	12:16	12:31	12:46	13:01	13:16	13:31	13:46	14:01	14:16	14:31	14:46	15:01	15:16	15:31	15:46	16:01	16:16	16:31	16:46	17:01	17:3
7	Бег на 100 м с/б (сек.)	15.5	15.6	15.9	16.2	16.5	16.8	17.1	17.4	17.7	18.0	18.3	18.6	18.9	19.2	19.5	19.8	20.1	20.4	20.7	21.0	21.3	21.6	21.9	22.2	22.4
8	Бег на 400 м с/б (сек.)	1:10, 0	1:10, 1	1:11, 6	1:13, 1	1:14, 6	1:16, 1	1:17, 6	1:19, 1	1:20, 6	1:22, 1	1:23, 6	1:25, 1	1:26, 6	1:28, 1	1:29, 6	1:31, 1	1:32, 6	1:34, 1	1:35, 6	1:37, 1	1:40, 1	1:42, 6	1:44, 1	1:46, 0	
1	Толкание ядра (метр)	11.5	11.30	11.10	10.90	10.70	10.50	10.30	10.10	9.90	9.70	9.50	9.30	9.10	8.90	8.70	8.50	8.30	8.10	7.90	7.70	7.50	7.30	7.10	6.90	6.90
1	Толкание ядра (метр)	34.0	33.0	32.0	31.0	30.0	29.0	28.0	27.0	26.0	25.0	24.0	23.0	22.0	21.0	20.0	19.0	18.0	17.0	16.0	15.0	14.0	13.0	12.0	11.0	11.0
1	Метание копья (метр)	35.0	34.0	33.0	32.0	31.0	30.0	29.0	28.0	27.0	26.0	25.0	24.0	23.0	22.0	21.0	20.0	19.0	18.0	17.0	16.0	15.0	14.0	13.0	12.0	12.0
1	Сп.ходьба на 3 км	17:3	17:3	18:01	18:31	19:01	19:31	20:01	20:31	21:01	21:31	22:01	22:31	23:01	23:31	24:01	24:31	25:01	25:31	26:01	26:31	27:01	27:31	28:01	28:31	29:0
4	3 км (мин.сек.)	0	0	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30	23:00	23:30	24:00	24:30	25:00	25:30	26:00	26:30	27:00	27:30	28:00	28:30	29:00	29:00

Студент сам выбирает направление специализации издаёт 2 норматив.

ТЕСТЫ вступительных нормативов абитуриентов, поступающих после специализации легкой атлетики (ДЕВУШКИ)

УПРАЖНЕНИЯ		ДЕВУШКИ											
№	3-годовые (СО)	10 балл	9 балл	8 балл	7 балл	6 балл	5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл		
1	Бег на 100 м (сек)	≤13.5	13.6-13.8	13.9-14.1	14.2-14.4	14.5-14.7	14.8-15.0	15.1-15.3	15.4-15.6	15.7-15.9	16.0-16.2		

2	Бег на 200 м (сек)	≤28.0	28.6 – 29.0	29.1 – 29.5	29.6 – 30.0	30.1 – 30.5	30.6 – 31.0	31.1 – 31.5	31.6 – 32.0	32.1 – 32.5	32.6 – 33.0
3	Бег на 400 м (сек)	≤1:04.0	1:04.1 – 1:05.5	1:05.6 – 1:07.0	1:07.1 – 1:08.5	1:08.6 – 1:10.0	1:10.1 – 1:11.5	1:11.6 – 1:13.0	1:13.1 – 1:14.5	1:14.6 – 1:16.0	1:16.1 – 1:17.5
4	Бег на 800 м (мин.сек.)	≤2:35	2:36 – 2:39	2:40 – 2:43	2:44 – 2:47	2:48 – 2:51	2:52 – 2:55	2:56 – 2:59	3:00 – 3:03	3:04 – 3:07	3:08 – 3:11
5	Бег на 1500 м (мин.сек.)	≤5:30	5:31 – 5:35	5:36 – 5:40	5:41 – 5:45	5:46 – 5:50	5:51 – 5:55	5:56 – 6:00	6:01 – 6:05	6:06 – 6:10	6:11 – 6:15
6	Бег на 3000 м (мин.сек.)	≤11:30	11:31 – 11:45	11:46 – 12:00	12:01 – 12:15	12:16 – 12:30	12:31 – 12:45	12:46 – 13:00	13:01 – 13:15	13:16 – 13:30	13:31 – 13:45
7	Бег на 100 м с/б (сек.)	≤15.5	15.6 – 15.8	15.9 – 16.1	16.2 – 16.4	16.5 – 16.7	16.8 – 17.0	17.1 – 17.3	17.4 – 17.6	17.7 – 17.9	18.0 – 18.2
8	Бег на 400 м с/б (сек.)	≤1:10.0	1:10.1 – 1:11.5	1:11.6 – 1:13.0	1:13.1 – 1:14.5	1:14.6 – 1:16.0	1:16.1 – 1:17.5	1:17.6 – 1:19.0	1:19.1 – 1:20.5	1:20.6 – 1:22.0	1:22.1 – 1:23.5
11	Толкание ядра (метр)	≥11.50	11.30 – 11.49	11.10 – 11.29	10.90 – 11.09	10.70 – 10.89	10.50 – 10.69	10.30 – 10.49	10.10 – 10.29	9.90 – 10.09	9.70 – 9.89
12	Толкание ядра (метр)	≥34.0	33.0 – 33.9	32.0 – 32.9	31.0 – 31.9	30.0 – 30.9	29.0 – 29.9	28.0 – 28.9	27.0 – 27.9	26.0 – 26.9	25.0 – 25.9
13	Метание копья (метр)	≥35.0	34.0 – 34.9	33.0 – 33.9	32.0 – 32.9	31.0 – 31.9	30.0 – 30.9	29.0 – 29.9	28.0 – 28.9	27.0 – 27.9	26.0 – 26.9
14	Сп.ходьба на 3 км (мин.сек.)	≤17:30	≤17:30	18:01 – 18:30	18:31 – 19:00	19:01 – 19:30	19:31 – 20:00	20:01 – 20:30	20:31 – 21:00	21:01 – 21:30	21:31 – 22:00

ТЕСТЫ

вступительных нормативов абитуриентов, поступающих в специализацию легкой атлетика (ЮНОШИ) 28 лет 4-годовые (СО)

№ УПРАЖНЕНИЯ		ЮНОШИ																									
		25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
4-годовые (СО)		балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл
1	Бег на 100 м (сек)	11.2 сек	11.6 сек	12.0 сек	12.4 сек	12.8 сек	13.2 сек	13.6 сек	14.0 сек	14.4 сек	14.8 сек	15.2 сек	15.6 сек	16.0 сек	16.4 сек	16.8 сек	17.2 сек	17.6 сек	18.0 сек	18.4 сек	18.8 сек	19.2 сек	19.6 сек	20.0 сек	20.4 сек	20.8 сек	
2	Бег на 200 м (сек)	19.0 сек	19.5 сек	20.0 сек	20.5 сек	21.0 сек	21.5 сек	22.0 сек	22.5 сек	23.0 сек	23.5 сек	24.0 сек	24.5 сек	25.0 сек	25.5 сек	26.0 сек	26.5 сек	27.0 сек	27.5 сек	28.0 сек	28.5 сек	29.0 сек	29.5 сек	30.0 сек	30.5 сек	31.0 сек	
3	Бег на 400 м (сек)	45.0 сек	46.0 сек	47.0 сек	48.0 сек	49.0 сек	50.0 сек	51.0 сек	52.0 сек	53.0 сек	54.0 сек	55.0 сек	56.0 сек	57.0 сек	58.0 сек	59.0 сек	1:00м ин	1:02 мин	1:04 мин	1:06м ин	1:08 мин	1:10 мин	1:15 мин	1:20 мин	1:25 мин	1:30 мин	
4	Бег на 800 м (мин.сек.)	1:50 мин	1:55 мин	2:00 мин	2:05 мин	2:10м ин	2:15 мин	2:20 мин	2:25 мин	2:30 мин	2:35 мин	2:45 мин	2:45 мин	2:50 мин	2:55 мин	3:00 мин	3:05м ин	3:10 мин	3:15 мин	3:20 мин	3:25м ин	3:30 мин	3:35 мин	3:40 мин	3:45 мин	3:50 мин	

5	Бег на 1500 м (мин.сек.)	3:40 мин	3:50 мин	4:00 мин	4:10 мин	4:20 мин	4:30 мин	4:40 мин	4:50 мин	5:00 мин	5:10 мин	5:20 мин	5:30 мин	5:40 мин	5:50 мин	6:00 мин	6:10 мин	6:20 мин	6:30 мин	6:40 мин	6:50 мин	7:00 мин	7:10 мин	7:20 мин	7:30 мин	7:40 мин
6	Бег на 3000 м (мин.сек.)	8:00 мин	8:20 мин	8:40 мин	9:00 мин	9:20 мин	9:40 мин	10:00 мин	10:20 мин	10:40 мин	11:00 мин	11:20 мин	11:40 мин	12:00 мин	12:20 мин	12:40 мин	13:00 мин	13:20 мин	13:40 мин	14:00 мин	14:20 мин	14:40 мин	15:00 мин	15:20 мин	15:40 мин	16:00 мин
7	Бег на 5000 м (мин.сек.)	13:00 мин	13:30 мин	14:00 мин	14:30 мин	15:00 мин	15:30 мин	16:00 мин	16:30 мин	17:00 мин	17:30 мин	18:00 мин	18:30 мин	19:00 мин	19:30 мин	20:00 мин	20:30 мин	21:00 мин	21:30 мин	22:00 мин	22:30 мин	23:00 мин	23:30 мин	24:00 мин	24:30 мин	25:00 мин
8	Бег на 10000 м (мин.сек.)	27:00 мин	28:00 мин	29:00 мин	30:00 мин	31:00 мин	32:00 мин	33:00 мин	34:00 мин	35:00 мин	36:00 мин	37:00 мин	38:00 мин	39:00 мин	40:00 мин	41:00 мин	42:00 мин	43:30 мин	45:00 мин	46:30 мин	48:00 мин	49:30 мин	51:00 мин	52:30 мин	54:00 мин	55:30 мин
9	Бег на 110 м с/б (сек.)	13.5 сек	13.9 сек	14.3 сек	14.7 сек	15.1 сек	15.5 сек	15.9 сек	16.3 сек	16.7 сек	17.1 сек	17.5 сек	17.9 сек	18.3 сек	18.7 сек	19.1 сек	19.5 сек	20.0 сек	20.5 сек	21.0 сек	21.5 сек	22.0 сек	22.5 сек	23.0 сек	23.5 сек	24.0 сек
10	Бег на 400 м с/б (сек.)	0:46 сек	0:51 сек	0:56 сек	1:01 мин	1:06 мин	1:11 мин	1:16 мин	1:21 мин	1:26 мин	1:31 мин	1:36 мин	1:40 мин	1:44 мин	1:48 мин	1:52 мин	1:56 мин	1:59 мин	2:02 мин	2:05 мин	2:08 мин	2:11 мин	2:14 мин	2:17 мин	2:20 мин	2:23 мин
11	Прыжок в высоту (метр)	2.30	2.25	2.20	2.15	2.10	2.05	2.0	1.95	1.9	1.85	1.80	1.75	1.70	1.65	1.60	1.55	1.50	1.45	1.40	1.35	1.30	1.25	1.20	1.15	1.10
12	Прыжок в длину (метр)	7.00	6.82	6.64	6.46	6.28	6.10	5.92	5.74	5.56	5.38	5.20	5.02	4.84	4.66	4.48	4.30	4.12	3.94	3.76	3.58	3.40	3.22	3.04	2.86	2.68
13	Прыжок с шестом (метр)	4.90	4.60	4.30	4.00	3.90	3.60	3.30	3.00	2.80	2.60	2.40	2.20	2.00	1.80	1.60	1.40	1.20	1.00	0.90	0.80	0.70	0.60	0.50	0.40	0.30
14	Тройной прыжок (метр)	15.50	15.20	14.90	14.60	14.30	14.00	13.70	13.40	13.10	12.80	12.50	12.20	11.90	11.60	11.30	11.00	10.70	10.40	10.10	9.80	9.50	9.20	8.90	8.60	8.30
15	Толкание ядра (метр)	13.00	12.50	12.00	11.50	11.00	10.50	10.00	9.50	9.00	8.50	8.00	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50	5.00	4.50	4.00	3.50	3.00	2.50	2.00	1.50	1.00
16	Метание диска (метр)	45.00	43.00	41.00	39.00	37.00	35.00	33.00	31.00	29.00	27.00	25.00	23.00	21.00	19.00	17.00	15.00	13.00	11.00	9.00	8.00	7.00	6.00	5.00	4.00	3.00
17	Метание	44.00	42.00	40.00	38.00	36.00	34.00	32.00	30.00	28.00	26.00	24.00	22.00	20.00	18.00	16.00	14.00	12.00	10.00	9.00	8.00	7.00	6.00	5.00	4.00	3.00

18	Метание копья (метр)	50.00	48.00	46.00	44.00	42.00	40.00	38.00	36.00	34.00	32.00
19	Сп.ходьба на 5 км (мин.сек.)	19.00мин	20.00мин	21.00мин	22.00мин	23.00мин	24.00мин	25.00мин	26.00мин	27.00мин	28.00мин

ТЕСТЫ

вступительных нормативов абитуриентов, поступающих в специализацию легкой атлетики (ДЕВУШКИ) 28 лет 4-годичные (СО)

УПРАЖНЕНИЯ		ДЕВУШКИ																								
4-летние		25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл
1	Бег на 100 м (сек)	14.5 сек	14.6 сек	14.8 сек	15.0 сек	15.2 сек	15.4 сек	15.6 сек	15.8 сек	16.0 сек	16.2 сек	16.4 сек	16.6 сек	16.8 сек	17.0 сек	17.2 сек	17.4 сек	17.6 сек	17.8 сек	18.0 сек	18.2 сек	18.4 сек	18.6 сек	18.8 сек	19.0 сек	19.2 сек
2	Бег на 200 м (сек)	30.0 сек	30.4 сек	30.8 сек	31.2 сек	31.6 сек	32.0 сек	32.4 сек	32.8 сек	33.2 сек	33.6 сек	34.0 сек	34.4 сек	34.8 сек	35.2 сек	35.6 сек	36.0 сек	36.4 сек	36.8 сек	37.2 сек	37.6 сек	38.0 сек	38.4 сек	38.8 сек	39.2 сек	39.6 сек
3	Бег на 400 м (сек)	1:10 мин	1:11 мин	1:13 мин	1:15 мин	1:17 мин	1:19 мин	1:21 мин	1:23 мин	1:25 мин	1:27 мин	1:29 мин	1:31 мин	1:33 мин	1:35 мин	1:37 мин	1:39 мин	1:41 мин	1:43 мин	1:45 мин	1:47 мин	1:49 мин	1:51 мин	1:53 мин	1:55 мин	1:57 мин
4	Бег на 800 м (мин.сек.)	2:45 мин	2:48 мин	2:51 мин	2:54 мин	2:57 мин	3:00 мин	3:03 мин	3:06 мин	3:09 мин	3:12 мин	3:15 мин	3:18 мин	3:21 мин	3:24 мин	3:27 мин	3:30 мин	3:33 мин	3:36 мин	3:39 мин	3:42 мин	3:45 мин	3:48 мин	3:51 мин	3:54 мин	3:57 мин
5	Бег на 1500 м (мин.сек.)	6:00 мин	6:06 мин	6:12 мин	6:18 мин	6:24 мин	6:30 мин	6:36 мин	6:42 мин	6:48 мин	6:54 мин	7:00 мин	7:06 мин	7:12 мин	7:18 мин	7:24 мин	7:30 мин	7:36 мин	7:42 мин	7:48 мин	7:54 мин	8:00 мин	8:06 мин	8:12 мин	8:18 мин	8:24 мин
6	Бег на 3000 м (мин.сек.)	13:00 мин	13:12 мин	13:24 мин	13:36 мин	13:48 мин	14:00 мин	14:12 мин	14:24 мин	14:36 мин	14:48 мин	15:00 мин	15:12 мин	15:24 мин	15:36 мин	15:48 мин	16:00 мин	16:12 мин	16:24 мин	16:36 мин	16:48 мин	17:00 мин	17:12 мин	17:24 мин	17:36 мин	17:48 мин
7	Бег на 100 м с/б (сек.)	15.0 сек	15.3 сек	15.6 сек	15.9 сек	16.2 сек	16.5 сек	16.8 сек	17.1 сек	17.4 сек	17.7 сек	18.0 сек	18.3 сек	18.6 сек	18.9 сек	19.2 сек	19.5 сек	19.8 сек	20.1 сек	20.4 сек	20.7 сек	21.0 сек	21.3 сек	21.6 сек	21.9 сек	22.2 сек
8	Бег на 400 м с/б (сек.)	1:30 мин	1:33 мин	1:36 мин	1:39 мин	1:42 мин	1:45 мин	1:48 мин	1:51 мин	1:54 мин	1:57 мин	2:00 мин	2:03 мин	2:06 мин	2:09 мин	2:12 мин	2:15 мин	2:18 мин	2:21 мин	2:24 мин	2:27 мин	2:30 мин	2:33 мин	2:36 мин	2:39 мин	2:42 мин
9	Прыжок в высоту (метр)	1.35 м	1.33 м	1.31 м	1.29 м	1.27 м	1.25 м	1.23 м	1.21 м	1.19 м	1.17 м	1.15 м	1.13 м	1.11 м	1.09 м	1.07 м	1.05 м	1.03 м	1.01 м	0.99 м	0.97 м	0.95 м	0.93 м	0.91 м	0.89 м	0.87 м

1	Прыжок в длину (метр)	2.40 м	2.37 м	2.34 м	2.31 м	2.28 м	2.25 м	2.22 м	2.19 м	2.16 м	2.13 м	2.10 м	2.07 м	2.04 м	2.01 м	1.98 м	1.95 м	1.92 м	1.89 м	1.86 м	1.83 м	1.80 м	1.77 м	1.74 м	1.71 м	1.68 м
1	Тройной прыжок (метр)	6.00 м	5.85 м	5.70 м	5.55 м	5.40 м	5.25 м	5.10 м	4.95 м	4.80 м	4.65 м	4.50 м	4.35 м	4.20 м	4.05 м	3.90 м	3.75 м	3.60 м	3.45 м	3.30 м	3.15 м	3.00 м	2.85 м	2.70 м	2.55 м	2.40 м
1	Толкание ядра (метр)	11.0 м	10.7 м	10.4 м	10.1 м	9.8 м	9.5 м	9.2 м	8.9 м	8.6 м	8.3 м	8.0 м	7.7 м	7.4 м	7.1 м	6.8 м	6.5 м	6.2 м	5.9 м	5.6 м	5.3 м	5.0 м	4.7 м	4.4 м	4.1 м	3.8 м
1	Метание диска (метр)	32.0 м	31.0 м	30.0 м	29.0 м	28.0 м	27.0 м	26.0 м	25.0 м	24.0 м	23.0 м	22.0 м	21.0 м	20.0 м	19.0 м	18.0 м	17.0 м	16.0 м	15.0 м	14.0 м	13.0 м	12.0 м	11.0 м	10.0 м	9.0 м	8.0 м
1	Метание копья (метр)	35.0 м	34.0 м	33.0 м	32.0 м	31.0 м	30.0 м	29.0 м	28.0 м	27.0 м	26.0 м	25.0 м	24.0 м	23.0 м	22.0 м	21.0 м	20.0 м	19.0 м	18.0 м	17.0 м	16.0 м	15.0 м	14.0 м	13.0 м	12.0 м	11.0 м
1	Сп. ходьба на 3 км (мин.сек.)	16:30 мин	16:45 мин	17:00 мин	17:15 мин	17:30 мин	17:45 мин	18:00 мин	18:15 мин	18:30 мин	18:45 мин	19:00 мин	19:15 мин	19:30 мин	19:45 мин	20:00 мин	20:15 мин	20:30 мин	20:45 мин	21:00 мин	21:15 мин	21:30 мин	21:45 мин	22:00 мин	22:15 мин	22:30 мин

ТЕСТЫ

вступительных нормативов абитуриентов, поступающих в специализацию легкой атлетики (ДЕВУШКИ) 28 лет 3-годовые (ССО)

УПРАЖНЕНИЯ		ДЕВУШКИ										
№	3-годовые (ССО)	10 балл	9 балл	8 балл	7 балл	6 балл	5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл	
1	Бег на 100 м (сек)	14.5 сек	14.6 сек	14.8 сек	15.0 сек	15.2 сек	15.4 сек	15.6 сек	15.8 сек	16.0 сек	16.2 сек	
2	Бег на 200 м (сек)	30.0 сек	30.4 сек	30.8 сек	31.2 сек	31.6 сек	32.0 сек	32.4 сек	32.8 сек	33.2 сек	33.6 сек	
3	Бег на 400 м (сек)	1:10 мин	1:11 мин	1:13 мин	1:15 мин	1:17 мин	1:19 мин	1:21 мин	1:23 мин	1:25 мин	1:27 мин	
4	Бег на 800 м (мин.сек.)	2:45 мин	2:48 мин	2:51 мин	2:54 мин	2:57 мин	3:00 мин	3:03 мин	3:06 мин	3:09 мин	3:12 мин	
5	Бег на 1500 м (мин.сек.)	6:00 мин	6:06 мин	6:12 мин	6:18 мин	6:24 мин	6:30 мин	6:36 мин	6:42 мин	6:48 мин	6:54 мин	
6	Бег на 3000 м (мин.сек.)	13:00 мин	13:12 мин	13:24 мин	13:36 мин	13:48 мин	14:00 мин	14:12 мин	14:24 мин	14:36 мин	14:48 мин	
7	Бег на 100 м с/б (сек.)	15.0 сек	15.3 сек	15.6 сек	15.9 сек	16.2 сек	16.5 сек	16.8 сек	17.1 сек	17.4 сек	17.7 сек	
8	Бег на 400 м с/б (сек.)	1:30 мин	1:33 мин	1:36 мин	1:39 мин	1:42 мин	1:45 мин	1:48 мин	1:51 мин	1:54 мин	1:57 мин	
9	Прыжок в высоту (метр)	1.35 м	1.33 м	1.31 м	1.29 м	1.27 м	1.25 м	1.23 м	1.21 м	1.19 м	1.17 мин	
10	Прыжок в длину (метр)	2.40 м	2.37 м	2.34 м	2.31 м	2.28 м	2.25 м	2.22 м	2.19 м	2.16 м	2.13 мин	
11	Тройной прыжок (метр)	6.00 м	5.85 м	5.70 м	5.55 м	5.40 м	5.25 м	5.10 м	4.95 м	4.80 м	4.65 мин	

12	Толкание ядра (метр)	11.0 м	10.7 м	10.4 м	10.1 м	9.8 м	9.5 м	9.2 м	8.9 м	8.6 м	8.3 мин
13	Метание диска (метр)	32.0 м	31.0 м	30.0 м	29.0 м	28.0 м	27.0 м	26.0 м	25.0 м	24.0 м	23.0 мин
14	Метание копья (метр)	35.0 м	34.0 м	33.0 м	32.0 м	31.0 м	30.0 м	29.0 м	28.0 м	27.0 м	26.0 мин
15	Сп.ходьба на 3 км (мин.сек.)	16:30 мин	16:45 мин	17:00 мин	17:15 мин	17:30 мин	17:45 мин	18:00 мин	18:15 мин	18:30 мин	18:45 мин

ПРИМЕЧАНИЕ:

продемонстрировать владение техникой в избранном виде и показать результат. За отказ и невыполнение нормативов баллы не выставляются.

Критерии оценки:

менее 0-4 баллов оценивается «2»;
от 5 до 17 баллов – «3»;
от 18 до 29 баллов - «4»;
от 30 до 40 баллов - «5».

Творческий экзамен для поступающих на родственные специальности по сокращенным образовательным программам с ускоренным сроком обучения оценивается по 20-ти балльной системе.

Критерии оценки творческого экзамена для абитуриентов, поступающих на специальности:

менее 0-4 баллов оценивается «2»;
от 5 до 10 баллов – «3»;
от 11 до 15 баллов - «4»;
от 16 до 20 баллов «5».

Нормативы по общей физической подготовке

Порядок проведения творческих экзаменов

На экзамене по физической подготовке абитуриентам необходимо выполнить нормативы по следующим видам испытаний:

1. Бег на 100 метров (юноши, девушки);
2. Бег на 3000 метров (юноши) – бег на 1000 метров (девушки);
3. Подтягивание на перекладине (юноши) – Поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки);
4. Прыжок в длину с места (юноши, девушки).

Условия выполнения видов испытаний

1. Бег на 100 метров – бег на 100 метров проводится на беговой дорожке стадиона или любой ровной местности с обозначением линии старта и линии финиша, строго измеренной указанной дистанции бега. В забегах с низкого старта принимают участие 4-6 человек. Во время занятий и на соревнованиях старт дается судьей стартером с помощью флажка или стартового пистолета. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,1 сек.

2. Бег на 1000, 3000 метров - проводится на беговой дорожке стадиона или любой ровной местности с обозначением линии старта и линии финиша и строго измеренной дистанции бега. Забеги начинаются с высокого старта одновременно 10-12 человек.

3. Подтягивание на перекладине - тест на развитие физического качества силы. Тест выполняется из виса на прямых руках хватом сверху на высокой перекладине (носки ног не касаются пола). Подтягивание выполняется до пересечения подбородком грифа перекладины. Не разрешаются: остановки более 5 сек. в виси и выполнение подтягиваний из раскачивания. Технический правильный выполнение подтягивания должно быть без прогибания туловища и отведения головы назад.

4. Подъем туловища из положения лежа на спине - выполняется из положения лежа на спине ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, кисти рук на плечах, стопы удерживаются партнером

5. Прыжок в длину с места - тест, способствующий развитию скоростно-силовых качеств. Тест выполняется на ровной местности. Для приземления желательно мягкий грунт. Отмечается линия старта и с помощью рулетки или сантиметровой ленты наносится разметка с делением на 5 и 10 см. Участник становится на линии старта так, чтобы носки ног не пересекали ее. Приседая и свободным взмахом рук вперед-вверх выполняет резкий толчок ногами. Приземление выполняется на две ноги. Замер результата производится от линии старта до пяток или пятки ноги. Если прыжок выполнен и допущено касание руками сзади, то замер результат проводится от линии старта до ближайшей к линии руки.

ТЕСТЫ

вступительных нормативов абитуриентов, поступающих по специальности 6В01404 Физическая культура и спорт по общефизической подготовке

Юноши

Виды испытаний	Единица измерений	Критерий оценок						
		отлично	Баллы	хорошо	Баллы	Удовлет.	Баллы	Неудовлет. Баллы
1	2	3	4	5	6	7	8	9 10
Бег 100 м	сек	12,6	10	13,00	8	14,8	4	Больше 14,8 3
Бег 1000 м.	мин.сек.	11:00	13	12:00	8	12:30	4	Больше 12:30 4
Прыжки с места в длину	см	265	10	235	6	210	3	Меньше 210 3
Подтягивание	Кол-во раз	16	12	14	8	12	4	Меньше 12 4
Общие баллы			50		30		20	14 и меньше

Девушки

Виды испытаний	Единица измерений	Критерий оценок						
		отлично	Баллы	хорошо	Баллы	Удовлет.	Баллы	Неудовлет. Баллы
1	2	3	4	5	6	7	8	9 10
Бег 100 м	сек	14,5	10	15,00	8	16,00	4	Больше 16,00 3
Бег 1000 м.	мин.сек.	04:00	13	04:30	8	05:00	4	Больше 05:00 4
Прыжки с места в длину	см	210	10	200	6	180	3	Меньше 180 3
Подъем туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз (6 мин)	50	12	45	8	38	4	Меньше 38 4
Общие баллы			50		30		20	14 и меньше