

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



«Утверждаю»

НАО «КазНПУ им. Абая»

Декан факультета физическая
культура и начальная военная
подготовка



Е. Оспанкулов

2024 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА

По группе «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 « 24 » 04 Протокол № 9 от 2024г.

И.о. заведующий кафедрой:

д.п.н., профессор Ильясова А.Н.

Программа одобрена Ученым советом ФКиНВП КазНПУ им. Абая
« 31 » 05 2024ж., № 9 хаттама

Алматы, 2024 г.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

Творческий экзамен по образовательным программам 6В01404 – 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. б) 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 специализации: баскетбол, волейбол, футбол, бокс, лёгкая атлетика и единоборства (дзюдо, самбо, казакша күрес). Максимальное количество - 50 баллов, минимальное -5 баллов.

- Во второй день сдаются контрольные нормативы по общефизической подготовке (ОФП).

Максимальное количество - 50 баллов, минимальное - 20 баллов.

Абитуриент обязан принять участие по всем видам упражнений.

Максимальное количество баллов, которое может набрать абитуриент по всем видам упражнений — 100.

Минимальное количество баллов, которое необходимо набрать по всем видам упражнений для участия в конкурсе — 10.

Абитуриент, набравший в первый день менее 5 баллов, выбывает из участия в конкурсе. Таким образом, количество набранных баллов за 2 дня контрольных нормативов по специализации и ОФП может быть в пределах от 10 до 100.

Результат по творческому экзамену оценивается как среднее арифметическое всех тестов.

Мастерам спорта международного класса, Мастерам спорта РК и Кандидатам в мастера спорта, выполнившим или подтвердившим разрядные нормативы в течение двух лет, предшествующих вступительным экзаменам, автоматически выставляется максимальное количество баллов — 50 норматива по специализации. Нормативы по общей физической подготовке (ОФП) является обязательной сдачи творческого экзамена.

ТЕСТЫ

вступительных нормативов абитуриентов, поступающих по специализации баскетбол

| № | УПРАЖНЕНИЯ | ЮНОШИ | | | | ДЕВУШКИ | | | |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----|----|----|---------|----|----|----|
| | | 50 | 25 | 20 | 5 | 50 | 25 | 20 | 5 |
| | | 4-годичные (СО) | 20 | 15 | 10 | 5 | 20 | 15 | 10 |
| 1 | Броски с дистанции, 10 бросков с расстояния 4 и 6,25м, поочередно (кол-во очков). | 14 | 13 | 11 | 10 | 12 | 11 | 10 | 9 |
| 2 | Штрафные броски – 10 бросков(кол-во | 8 | 7 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 | 5 |

| | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | попаданий) | | | | | | | | |
| 3 | Скоростная техника (обводка трех препятствий стоящих в 3х кругах, с броском по корзине правой рукой; и в обратную сторону левой рукой) сек) | 12,8 | 13,1 | 13,4 | 13,6 | 13,2 | 13,5 | 13,9 | 14,0 |
| 4 | Передвижение в защитной стойке по 6-ти точкам (сек) | 18,5 | 19,5 | 20,5 | 21,5 | 21,5 | 22,5 | 23,5 | 24,0 |

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-10. 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, не заступая за линию, прямо на уровне груди. Если мяч потерян, попытка не засчитывается.

ТЕСТЫ вступительных нормативов абитуриентов, поступающих по специализации футбол

| № | УПРАЖНЕНИЯ | Баллы | | | |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|------|------|
| | | 50 | 25 | 20 | 5 |
| | | 4-годовые (СО) | 3-годовые (ССО) | | |
| 1 | Удары по неподвижному мячу с 16,5м в заданную половину ворот разделенных по вертикали. Мяч после удара должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе 10м. Выполняется 10 ударов и оценивается кол-во попаданий (разрешается 1 попытка). Норматив только для полевых игроков. | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 2 | Ведение мяча от стартовой точки расположенной в 50м от ворот с последующим ударом в цель. По прямой линии расставлены 4- стойки: первая –в 7м от стартовой точки, последующие в 7м одна от другой, необходимо обвести эти стойки и выполнить удар по воротам из-за пределов штрафной площадки. Попадание в ворота обязательно. Норматив оценивается по времени(разрешается 2 попытки). Нормативы выполняют все. | 9 с | 10 с | 11 с | 12 с |
| 3 | Жонглирование мяча – выполняется удары правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частей подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повтора одного удара | 50 | 25 | 20 | 5 |
| | | 20 | 15 | 10 | 5 |

| | | | | | |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|---|
| | более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее одного раза головой, правым и левым бедром. | | | | |
| 4 | Бросок мяча рукой на дальность и точность. Выполняется 3 броска после 4-х шагов на дальность в квадраты (2м x 2м). Оценивается метраж и попадание в квадрат. Норматив только для вратарей. | 50 | 25 | 20 | 5 |
| | | 20 | 15 | 10 | 5 |

ТЕСТЫ

вступительных нормативов абитуриентов, поступающих по специализации бокс

| № | УПРАЖНЕНИЯ | Баллы | | | |
|---|--------------------------------------------------|-----------------|------------------|----|----|
| | | 50 | 25 | 20 | 5 |
| | | 4-годичные (СО) | 3-годичные (ССО) | 20 | 15 |
| 1 | Техника бокса, индивидуальный показ 1рх3 мин | | | | |
| 2 | Бой с тенью 1рх3 мин | | | | |
| 3 | Вольный бой 1рх3 мин | | | | |
| 4 | Прыжки на скакалке 1рх3 мин. | | | | |
| 5 | Тактическое мастерство определяется во время боя | | | | |

Бой с тенью: выполняется в течение 3 минут в 1-м раунде. Стойка боксера, руки на уровне головы, прямые удары, боковые удары, удары снизу вверх по животу. Удары с близкого, со среднего и дальнего расстояния, вольный бой.

ТЕСТЫ

вступительных нормативов абитуриентов, поступающих по специализации самбо, дзюдо, Казак күресі и др. единоборств.

| № | УПРАЖНЕНИЯ | Баллы | | | |
|---|-------------------------------------------|-----------------|------------------|----|----|
| | | 50 | 25 | 20 | 5 |
| | | 4-годичные (СО) | 3-годичные (ССО) | 20 | 15 |
| 1 | а) Забегание на мосту б) самостраховка | | | | |
| 2 | Перевороты на мосту (10 раз, сек) | | | | |
| 3 | Броски чучела прогибом (10 раз, сек) | | | | |
| 4 | Броски чучел через спину (10 раз, сек) | | | | |
| 5 | Техника борьбы В стойке В партере | | | | |
| 6 | контрольные схватки | | | | |

Баллы за вступительные экзамены по избранному виду спорта выводиться как среднее арифметические из двух оценок

ТЕСТЫ
вступительных нормативов абитуриентов, поступающих по
специализации волейбол

| № | УПРАЖНЕНИЯ | ЮНОШИ | | | | ДЕВУШКИ | | | |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----|----|---|------------------------------------|----|----|---|
| | | 4-годичные (СО) | | | | 4-годичные (СО) | | | |
| | | 50 | 25 | 20 | 5 | 50 | 25 | 20 | 5 |
| | | 20 | 15 | 10 | 5 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 1 | Верхняя передача высотой 1,5 – 2 м над собой и далее партнеру на расстояние 6-7 м высотой 2,5-3 м (выполняется) | 8 | 6 | 4 | 3 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 2 | Верхняя подача мяча по два раза в зоны 1,6,5 (кол-во подач) | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 2 |
| 3 | Прием мяча снизу двумя руками с подачи на точность (6 попыток) | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | Нападающий удар (прямой) | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | Участие в двухсторонней игре. При выполнении всех упражнений, кроме количественных показателей, учитывается техника выполнения (согласно правил соревнований) | Оценивается техника и тактика игры | | | | Оценивается техника и тактика игры | | | |

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, поступающих по специализации
таэквандо, каратэ-до, кикбоксинг, ушу, айкидо, тайбокс

| № | УПРАЖНЕНИЯ | ЮНОШИ | | | | ДЕВУШКИ | | | |
|---|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----|----|---|------------------------------------|----|----|---|
| | | 4-годичные (СО) | | | | 4-годичные (СО) | | | |
| | | 50 | 25 | 20 | 5 | 50 | 25 | 20 | 5 |
| | | 20 | 15 | 10 | 5 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 1 | Демонстрация техники рук (блоков, ударов) | 50 | 25 | 20 | 5 | 50 | 25 | 20 | 5 |
| | | 20 | 15 | 10 | 5 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 2 | Демонстрация техники ног (блоков, ударов) | 50 | 25 | 20 | 5 | 50 | 25 | 20 | 5 |
| | | 20 | 15 | 10 | 5 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 3 | Демонстрация техники рук и ног (блоков, ударов) | 50 | 25 | 20 | 5 | 50 | 25 | 20 | 5 |
| | | 20 | 15 | 10 | 5 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 4 | Демонстрация формальных упражнений (пумсе, ката, таолу, композиций и др.) | 50 | 25 | 20 | 5 | 50 | 25 | 20 | 5 |
| | | 20 | 15 | 10 | 5 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| | | Оценивается техника и тактика игры | | | | Оценивается техника и тактика игры | | | |

ТЕСТЫ

вступительных нормативов абитуриентов, поступающих по специализации зимние виды спорта

| № | УПРАЖНЕНИЯ | ЮНОШИ | | | | ДЕВУШКИ | | | |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-------|-------|---------|------|------|------|
| | | 50 | 25 | 20 | 5 | 50 | 25 | 20 | 5 |
| | | 4-годовые (СО) | 3-годовые (ССО) | | | | | | |
| 1 | Лыжные гонки и биатлон Демонстрация техники способов лыжных ходов | 50 | 25 | 20 | 5 | 50 | 25 | 20 | 5 |
| | | 20 | 15 | 10 | 5 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 2 | Лыжные гонки 2. Кросс а) юношь 3км б) девушка 2км | 10.00 | 10.30 | 11.00 | 11.30 | 50 | 25 | 20 | 5 |
| 3 | Биатлон а) юношь б) девушка | 10.20 | 10.50 | 11.20 | 11.50 | 8.40 | 9.00 | 9.20 | 9.40 |
| 4 | Горнолыжный спорт | 50 | 25 | 20 | 5 | 50 | 25 | 20 | 5 |
| | 1. Имитация в движении поворота на параллельных лыжах на ровной площадке длиной 15 м. Оценка техники баллах по шкале. | 20 | 15 | 10 | 5 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| | 2. Прохождение трассы змейка длиной 50 м, при ширине ворот 3 м. | 9.6 | 9.8 | 10.2 | 10.5 | 10.6 | 10.8 | 11.0 | 11.3 |
| 5 | Лыжные двоеборье | 50 | 25 | 20 | 5 | 50 | 25 | 20 | 5 |
| | 1. Демонстрация техники способов передвижения на лыжах (имитация). Оценка техники в баллах по шкале: 2. Демонстрация техники выполнений прыжка на лыжах с трамплина (имитация). Оценка техники в баллах по шкале: | 20 | 15 | 10 | 5 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| | Кросс 3 км. | 10.20 | 10.50 | 11.20 | 11.50 | - | - | - | - |
| 6 | Прыжки на лыжах с трамплина | 50 | 25 | 20 | 5 | 50 | 25 | 20 | 5 |
| | 1. Демонстрация техники прыжка на лыжах с трамплина (имитация) | 20 | 15 | 10 | 5 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| | 2. Прыжок в длину с места | 280 | 275 | 270 | 260 | - | - | - | - |

ТЕСТЫ
вступительных нормативов абитуриентов, поступающих по специализации
плавание

| № | УПРАЖНЕНИЯ | ЮНОШИ | | | | ДЕВУШКИ | | | |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------|------------|---------------|--------------------------|------------|------------|---------------|
| | | 50 | 25 | 20 | 5 | 50 | 25 | 20 | 5 |
| | | 20 | 15 | 10 | 5 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 1 | Оценка общей плавательной подготовки – при проплывании дистанции 200 м. Комплексного плавания, при этом оценивается следующие показатели: Оценка показанного результата в баллах: | 2. 35,0 | 2. 40,0 | 2. 45,0 | 2. 50,0 | 2. 50,0 | 3. 00,0 | 3. 10,0 | 3. 20,0 |
| | Оценка технической подготовленности в баллах: | 50 | 25 | 20 | 5 | 50 | 25 | 20 | 5 |
| | | 20 | 15 | 10 | 5 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| | 1. Оценка техники команд старта – «участникам занять места», «На старт», «Марш» и др. 2. Оценка техники всех спортивных способов плавания включает в себя качество гребка руками, продуктивность работы ног, сочетания дыхания с работой рук и ног, современность техники. | | | | | | | | |
| 2 | 3. 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. | | | | | | | | |
| 3 | Оценка показанного результата на избранной дистанции: | При выполнении норматива | | | | При выполнении норматива | | | |
| | | 1 разряда | 2 разряда | 3 разряда | 1 юн. разряда | 1 разряда | 2 разряда | 3 разряда | 1 юн. разряда |

ТЕСТЫ
вступительных нормативов абитуриентов, поступающих по специализации
велоспорт

| № | УПРАЖНЕНИЯ | ЮНОШИ | | | | ДЕВУШКИ | | | |
|---|------------|-------|----|----|---|---------|----|----|---|
| | | 50 | 25 | 20 | 5 | 50 | 25 | 20 | 5 |
| | | 20 | 15 | 10 | 5 | 20 | 15 | 10 | 5 |

| | | | | | | | | | |
|---|-------|------------------------|-------|----|----|-------|-------|-------|-------|
| 1 | 25 км | 32.00 (мин, сек) | 35.00 | 38 | 40 | - | - | - | - |
| 2 | 15 км | - | - | - | - | 21,00 | 24,00 | 26,00 | 28,00 |

ТЕСТЫ

вступительных нормативов абитуриентов, поступающих поспециализации легкая атлетика (ЮНОШИ)

| № | УПРАЖНЕНИЯ | БАЛЛЫ | | | |
|----|---------------------------------|-----------------|------------------|---------|---------|
| | | 50 | 25 | 20 | 5 |
| | | 4-годичные (СО) | 3-годичные (ССО) | 20 | 10 |
| 1 | Бег на 100 м (сек) | 11.5 | 11.8 | 12.1 | 12.4 |
| 2 | Бег на 200 м (сек) | 23.2 | 24.0 | 25.0 | 26.0 |
| 3 | Бег на 400 м (сек) | 52.0 | 54.0 | 56.0 | 58.0 |
| 4 | Бег на 800 м (мин.сек.) | 2.04.0 | 2.07.0 | 2.10.0 | 2.15.0 |
| 5 | Бег на 1500 м (мин.сек.) | 4.16.04 | 4.22.0 | 4.30.0 | 4.40.0 |
| 6 | Бег на 3000 м (мин.сек.) | 9.16.0 | 9.32.0 | 9.50.0 | 10.10.0 |
| 7 | Бег на 5000 м (мин.сек.) | 15.50.0 | 16.15.0 | 16.50.0 | 17.20.0 |
| 8 | Бег на 10000 м (мин.сек.) | 33.10.0 | 34.00.0 | 35.00.0 | 36.20.0 |
| 9 | Бег на 110 м с/б (сек.) | 16.2 | 16.7 | 17.4 | 18.3 |
| 10 | Бег на 400 м с/б (сек.) | 59.0 | 1.01.0 | 1.04.4 | 1.08.0 |
| 11 | Прыжок в высоту (метр) | 1.80 | 1.74 | 1.66 | 1.58 |
| 12 | Прыжок в длину (метр) | 6.50 | 6.20 | 5.80 | 5.40 |
| 13 | Прыжок с шестом (метр) | 3.90 | 3.60 | 3.30 | 3.00 |
| 14 | Тройной прыжок (метр) | 13.60 | 13.20 | 12.70 | 12.20 |
| 15 | Толкание ядра (метр) | 13.00 | 12.00 | 11.00 | 10.00 |
| 16 | Метание диска (метр) | 40.00 | 37.00 | 34.00 | 30.00 |
| 17 | Метание молота (метр) | 48.00 | 50.00 | 41.00 | 36.00 |
| 18 | Метание копья (метр) | 56.00 | 52.00 | 48.00 | 42.00 |
| 19 | Сп.ходьба на 5 км (мин.сек.) | 23.30 | 24.10.0 | 25.00.0 | 26.20.0 |

ТЕСТЫ

вступительных нормативов абитуриентов, поступающих поспециализации легкой атлетики (ДЕВУШКИ)

| № | УПРАЖНЕНИЯ | БАЛЛЫ | | | |
|---|--------------------------|-----------------|------------------|---------|---------|
| | | 50 | 25 | 20 | 5 |
| | | 4-годичные (СО) | 3-годичные (ССО) | 20 | 10 |
| 1 | Бег на 100 м (сек) | 13.2 | 13.6 | 14.2 | 14.8 |
| 2 | Бег на 200 м (сек) | 27.2 | 28.2 | 29.5 | 31.0 |
| 3 | Бег на 400 м (сек) | 1.02.0 | 1.04.0 | 1.06.0 | 1.09.0 |
| 4 | Бег на 800 м (мин.сек.) | 2.28.0 | 2.36.0 | 2.44.0 | 2.52.0 |
| 5 | Бег на 1500 м (мин.сек.) | 5.00.0 | 5.10.0 | 5.24.0 | 5.40.0 |
| 6 | Бег на 3000 м (мин.сек.) | 10.50.0 | 11.20.0 | 11.50.0 | 12.30.0 |
| 7 | Бег на 100 м с/б (сек.) | 16.6 | 17.4 | 18.2 | 19.2 |
| 8 | Бег на 400 м с/б (сек.) | 1.10.0 | 1.13.0 | 1.16.0 | 1.20.0 |

| | | | | | |
|----|------------------------------|-------|---------|---------|---------|
| 9 | Прыжок в высоту (метр) | 1.55 | 1.50 | 1.44 | 1.36 |
| 10 | Прыжок в длину (метр) | 5.20 | 5.00 | 4.80 | 4.50 |
| 11 | Тройной прыжок (метр) | 12.00 | 11.20 | 10.40 | 10.00 |
| 12 | Толкание ядра (метр) | 11.00 | 10.00 | 9.00 | 8.00 |
| 13 | Метание диска (метр) | 36.00 | 33.00 | 30.00 | 26.00 |
| 14 | Метание копья (метр) | 36.00 | 33.00 | 29.00 | 25.00 |
| 15 | Сп.ходьба на 3 км (мин.сек.) | 16.00 | 16.40.0 | 17.20.0 | 18.00.0 |

Студент сам выбирает направление специализации издаёт 1 норматив.

ТЕСТЫ

вступительных нормативов абитуриентов, поступающих поспециализации легкой атлетика (ЮНОШИ) до 28 лет

| № | УПРАЖНЕНИЯ | БАЛЛЫ | | | |
|----|------------------------------|-----------------|---------|---------|---------|
| | | 4-годовые (СО) | 25 | 20 | 5 |
| | | 3-годовые (ССО) | 20 | 15 | 10 |
| 1 | Бег на 100 м (сек) | 11.5 | 11.8 | 12.1 | 12.4 |
| 2 | Бег на 200 м (сек) | 23.2 | 24.0 | 25.0 | 26.0 |
| 3 | Бег на 400 м (сек) | 52.0 | 54.0 | 56.0 | 58.0 |
| 4 | Бег на 800 м (мин.сек.) | 2.04.0 | 2.07.0 | 2.10.0 | 2.15.0 |
| 5 | Бег на 1500 м (мин.сек.) | 4.16.04 | 4.22.0 | 4.30.0 | 4.40.0 |
| 6 | Бег на 3000 м (мин.сек.) | 9.16.0 | 9.32.0 | 9.50.0 | 10.10.0 |
| 7 | Бег на 5000 м (мин.сек.) | 15.50.0 | 16.15.0 | 16.50.0 | 17.20.0 |
| 8 | Бег на 10000 м (мин.сек.) | 33.10.0 | 34.00.0 | 35.00.0 | 36.20.0 |
| 9 | Бег на 110 м с/б (сек.) | 16.2 | 16.7 | 17.4 | 18.3 |
| 10 | Бег на 400 м с/б (сек.) | 59.0 | 1.01.0 | 1.04.4 | 1.08.0 |
| 11 | Прыжок в высоту (метр) | 1.80 | 1.74 | 1.66 | 1.58 |
| 12 | Прыжок в длину (метр) | 6.50 | 6.20 | 5.80 | 5.40 |
| 13 | Прыжок с шестом (метр) | 3.90 | 3.60 | 3.30 | 3.00 |
| 14 | Тройной прыжок (метр) | 13.60 | 13.20 | 12.70 | 12.20 |
| 15 | Толкание ядра (метр) | 13.00 | 12.00 | 11.00 | 10.00 |
| 16 | Метание диска (метр) | 40.00 | 37.00 | 34.00 | 30.00 |
| 17 | Метание молота (метр) | 48.00 | 50.00 | 41.00 | 36.00 |
| 18 | Метание копья (метр) | 56.00 | 52.00 | 48.00 | 42.00 |
| 19 | Сп.ходьба на 5 км (мин.сек.) | 23.30 | 24.10.0 | 25.00.0 | 26.20.0 |

ТЕСТЫ

вступительных нормативов абитуриентов, поступающих поспециализации легкой атлетики (ДЕВУШКИ) до 28

| № | УПРАЖНЕНИЯ | БАЛЛЫ | | | |
|---|-------------------------|-----------------|--------|--------|--------|
| | | 4-годовые (СО) | 25 | 20 | 5 |
| | | 3-годовые (ССО) | 20 | 15 | 10 |
| 1 | Бег на 100 м (сек) | 13.2 | 13.6 | 14.2 | 14.8 |
| 2 | Бег на 200 м (сек) | 27.2 | 28.2 | 29.5 | 31.0 |
| 3 | Бег на 400 м (сек) | 1.02.0 | 1.04.0 | 1.06.0 | 1.09.0 |
| 4 | Бег на 800 м (мин.сек.) | 2.28.0 | 2.36.0 | 2.44.0 | 2.52.0 |

| | | | | | |
|----|------------------------------|---------|---------|---------|---------|
| 5 | Бег на 1500 м (мин.сек.) | 5.00.0 | 5.10.0 | 5.24.0 | 5.40.0 |
| 6 | Бег на 3000 м (мин.сек.) | 10.50.0 | 11.20.0 | 11.50.0 | 12.30.0 |
| 7 | Бег на 100 м с/б (сек.) | 16.6 | 17.4 | 18.2 | 19.2 |
| 8 | Бег на 400 м с/б (сек.) | 1.10.0 | 1.13.0 | 1.16.0 | 1.20.0 |
| 9 | Прыжок в высоту (метр) | 1.55 | 1.50 | 1.44 | 1.36 |
| 10 | Прыжок в длину (метр) | 5.20 | 5.00 | 4.80 | 4.50 |
| 11 | Тройной прыжок (метр) | 12.00 | 11.20 | 10.40 | 10.00 |
| 12 | Толкание ядра (метр) | 11.00 | 10.00 | 9.00 | 8.00 |
| 13 | Метание диска (метр) | 36.00 | 33.00 | 30.00 | 26.00 |
| 14 | Метание копья (метр) | 36.00 | 33.00 | 29.00 | 25.00 |
| 15 | Сп.ходьба на 3 км (мин.сек.) | 16.00 | 16.40.0 | 17.20.0 | 18.00.0 |

ТЕСТЫ

вступительных нормативов абитуриентов, поступающих поспециализации легкой атлетика (ЮНОШИ) до 29-35 лет

| № | УПРАЖНЕНИЯ | БАЛЛЫ | | | |
|----|------------------------------|------------------|---------|---------|---------|
| | | 4-годичные (СО) | 25 | 20 | 5 |
| | | 3-годичные (ССО) | 20 | 15 | 10 |
| 1 | Бег на 100 м (сек) | 12.1 | 12.4 | 12.8 | 13.3 |
| 2 | Бег на 200 м (сек) | 25.0 | 26.0 | 27.0 | 28.0 |
| 3 | Бег на 400 м (сек) | 56.0 | 58.0 | 1.00.0 | 1.02.0 |
| 4 | Бег на 800 м (мин.сек.) | 2.10.0 | 2.15.0 | 2.20.0 | 2.26.0 |
| 5 | Бег на 1500 м (мин.сек.) | 4.30.04 | 4.40.0 | 4.50.0 | 5.00.0 |
| 6 | Бег на 3000 м (мин.сек.) | 9.50.0 | 10.10.0 | 10.30.0 | 10.50.0 |
| 7 | Бег на 110 м с/б (сек.) | 17.4 | 18.3 | 19.3 | 20.4 |
| 8 | Бег на 400 м с/б (сек.) | 1.04 | 1.06.0 | 1.09.0 | 1.12.0 |
| 9 | Прыжок в высоту (метр) | 1.70 | 1.60 | 1.50 | 1.40 |
| 10 | Прыжок в длину (метр) | 5.80 | 5.40 | 5.00 | 4.60 |
| 11 | Толкание ядра (метр) | 11.00 | 10.00 | 9.00 | 8.00 |
| 12 | Метание диска (метр) | 34.00 | 30.00 | 26.00 | 21.00 |
| 13 | Метание копья (метр) | 48.00 | 42.00 | 36.00 | 30.00 |
| 14 | Сп.ходьба на 5 км (мин.сек.) | 25.00 | 26.00.0 | 27.00.0 | 28.00.0 |

ТЕСТЫ

вступительных нормативов абитуриентов, поступающих поспециализации легкой атлетики (ДЕВУШКИ) до 29-35 лет

| № | УПРАЖНЕНИЯ | БАЛЛЫ | | | |
|---|--------------------------|------------------|--------|--------|--------|
| | | 4-годичные (СО) | 25 | 20 | 5 |
| | | 3-годичные (ССО) | 20 | 15 | 10 |
| 1 | Бег на 100 м (сек) | 14.2 | 14.8 | 15.4 | 16.2 |
| 2 | Бег на 200 м (сек) | 29.5 | 30.8 | 32.2 | 33.8 |
| 3 | Бег на 400 м (сек) | 1.06.0 | 1.08.0 | 1.11.0 | 1.14.0 |
| 4 | Бег на 800 м (мин.сек.) | 2.36.0 | 2.44.0 | 2.52.0 | 2.02.0 |
| 5 | Бег на 1500 м (мин.сек.) | 5.24.0 | 5.38.0 | 5.52.0 | 6.06.0 |
| 6 | Бег на 100 м с/б (сек.) | 18.2 | 19.2 | 20.2 | 21.2 |

| | | | | | |
|----|------------------------------|-------|---------|---------|---------|
| 7 | Прыжок в высоту (метр) | 1.45 | 1.40 | 1.35 | 1.30 |
| 8 | Прыжок в длину (метр) | 4.80 | 4.60 | 4.40 | 4.20 |
| 9 | Толкание ядра (метр) | 10.00 | 9.00 | 9.00 | 7.00 |
| 10 | Метание диска (метр) | 32.00 | 28.00 | 24.00 | 20.00 |
| 11 | Метание копья (метр) | 32.00 | 28.00 | 24.00 | 20.00 |
| 12 | Сп.ходьба на 3 км (мин.сек.) | 17.00 | 17.40.0 | 18.20.0 | 19.00.0 |

ТЕСТЫ

вступительных нормативов абитуриентов, поступающих поспециализации легкой атлетики (ДЕВУШКИ) старше 35 лет

| № | УПРАЖНЕНИЯ | БАЛЛЫ | | | |
|----|------------------------------|---------------------------|---------|---------|---------|
| | | 4-годи ч ные (СО) | 25 | 20 | 5 |
| | | 3-годи ч ные (ССО) | 20 | 15 | 10 |
| 1 | Бег на 100 м (сек) | 15.2 | 15.6 | 16.0 | 16.5 |
| 2 | Бег на 200 м (сек) | 32.0 | 33.4 | 34.8 | 36.2 |
| 3 | Бег на 400 м (сек) | 1.10.0 | 1.13.0 | 1.16.0 | 1.20.0 |
| 4 | Бег на 800 м (мин.сек.) | 2.50.0 | 3.00.0 | 3.10.0 | 3.20.0 |
| 5 | Бег на 1500 м (мин.сек.) | 5.50.0 | 6.05.0 | 6.20.0 | 6.35.0 |
| 6 | Бег на 100 м с/б (сек.) | 20.0 | 21.0 | 22.0 | 23.0 |
| 7 | Прыжок в высоту (метр) | 1.35 | 1.30 | 1.25 | 1.20 |
| 8 | Прыжок в длину (метр) | 4.40 | 4.20 | 4.00 | 3.80 |
| 9 | Толкание ядра (метр) | 9.00 | 8.00 | 7.00 | 6.00 |
| 10 | Метание диска (метр) | 26.00 | 23.00 | 20.00 | 16.00 |
| 11 | Метание копья (метр) | 28.00 | 25.00 | 22.00 | 18.00 |
| 12 | Сп.ходьба на 3 км (мин.сек.) | 18.00 | 18.40.0 | 19.20.0 | 20.00.0 |

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 специальность:

менее 0-4 баллов оценивается «2»;

от 5 до 10 баллов – «3»;

от 11 до 15 баллов - «4»;

от 16 до 20 баллов «5».

№2. творческий экзамен

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 висе и выполнение подтягиваний из раскачивания. Технически правильное 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 желательна 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 результата проводится от линии старта до ближайшей к линии руки.

ТЕСТЫ
вступительных нормативов абитуриентов, поступающих по
специальности 6В01404 Физическая культура и спорт по общей
физической 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 |