

## ЖАЛПЫ НҰСҚАУЛАР

Спорттық ойындар бойынша алғашқы шығармашылық емтихан Қазақстан Республикасының спорттық сыныптамасының нормативтік талаптарына сәйкес бір күнде өткізіледі.

Жалпы 6B01411 «Алғашқы әскери дайындық және дене шынықтыру» білім беру бағдарламасына бойынша екінші шығармашылық емтихан жеңіл атлетика, гимнастика және жүзу бойынша мектеп бағдарламасының негізгі бөлімдерінің жаттығулары мен нормативтік талаптарын орындауды қамтитын көпсайыстан тұрады, осы спорт түрлері бойынша жарыстардың қолданыстағы ережелеріне сәйкес екі күнде өткізіледі.

Жеңіл атлетика және гимнастика көпсайыс түрлері екі міндетті және бір (талапкердің таңдауы бойынша) жаттығуды қамтиды.

Жүзу кезінде жаттығудың әр түрлі қиындықтарын орындаудың үш нұсқасы ұсынылады (дайындығына байланысты талапкер олардың кез-келгенін сынақ ретінде таңдайды).

### ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ЕМТИХАННЫҢ НОРМАТИВТІК ТАЛАПТАРЫ

#### БІРІНШІ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ЕМТИХАН (СПОРТТЫҚ ОЙЫНДАР)

##### Мамандандыру бойынша шығармашылық емтиханның талаптары

6B01411 «Алғашқы әскери дайындық және дене шынықтыру» білім беру бағдарламасына арналған алғашқы шығармашылық емтихан-спорттық ойындар емтиханы. Әрбір спорт нормативтік талаптарға сәйкес ұпаймен бағаланады (төменде қараңыз).

25 сынақ балл жинаған талапкерге тестілеуге 50 балл қойылады (кестені қараңыз). Талапкерге «Спорт шеберіне кандидат» разрядының және спорттық атақтардың (ҚР спорт шебері, халықаралық дәрежедегі спорт шебері, еңбек сіңірген спорт шебері) куәлігі мен көшірмесі берілген кезде ең жоғары нәтиже 50 балл қойылады.

##### Мамандану бойынша сынақ баллдардан тестілеуге арналған балдарға ауыстырылатын нәтижелерді бағалау кестесі:

25 сынақ.балл = тестілеуге 50 с/б

24 сынақ.балл = тестілеуге 36 с/б

23 сынақ.балл = тестілеуге 32 с/б

22 сынақ.балл = тестілеуге 28 с/б

20 сынақ.балл = тестілеуге 20 с/б

18 сынақ.балл = тестілеуге 16 с/б

16 сынақ.балл = тестілеуге 12 с/б

14-10 сынақ.балл = тестілеуге 8 с/б

10 және одан аз.балл = тестілеуге 4 с/б

9 және одан аз сынақ.балл - 6B01411 «Бастапқы әскери дайындық және дене шынықтыру» білім беру бағдарламасына түсу үшін спорттық ойындар бойынша емтихан сынағына кірмейді

Талапкердің мамандану бойынша екінші шығармашылық емтиханнан алған балдары да кешенді тестілеу кезінде алған балдарымен жинақталады.

### Баскетбол

1. Бағыттың өзгеруіне және қозғалыс лақтырылуына сілтеме жылдамдығын тексеру (аралас жаттығулар). Оң қолыңызбен 3 секундтық аймақ пен доғаның айналасында жүру, қимылмен лақтыру, допты алып, сол қолыңызбен қарама-қарсы бағытта жүру, сол қолыңызбен лақтыру. Секундомер доп қолынан алыстаған кезде тоқтайды. Жаттығуды аяқтауға 12 секунд кетеді, жіберіп алу үшін 1 секунд қосылады. Орындағаны үшін 10 ұпай беріледі.

2. Жүктерді басқару. Ол 180 градусқа айналуымен 10 метрлік 3 сегментке жүгіреді. 3 сынақтан ең жақсы нәтиже саналады.

| бағасы | 2   | 3   | 4   | 5   |
|--------|-----|-----|-----|-----|
| еркек  | 8,2 | 8,0 | 7,8 | 7,2 |
| әйел   | 8,9 | 8,5 | 8,3 | 8,0 |

3. Допты екі қолыңызбен жылдамдықпен 30 секунд ішінде қабырғағалақтыру.

| бағасы | 2  | 3  | 4  | 5  |
|--------|----|----|----|----|
| еркек  | 20 | 25 | 28 | 31 |
| әйел   | 18 | 22 | 25 | 28 |

4. Еркін лақтыру. 10 соққының тигені есепке алынады.

| бағасы | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------|---|---|---|---|
| еркек  | 2 | 3 | 5 | 7 |
| әйел   | 1 | 3 | 5 | 7 |

### Футбол

| Атауы   | 5 ұпай | 4 ұпай | 3 ұпай |
|---|--------|--------|--------|
| 30 м (сек) жүгіру   | 4,0    | 4,2    | 4,4    |
| 30 м доппен жүгіру  | 4,5    | 4,7    | 4,9    |
| 5x30 м 30 м доппен жүгіру   | 24,5   | 25,9   | 26,3   |
| Допты 3 қол диапазонында 2 метрлік дәлізге лақтыру                | 25     | 23     | 20     |
| Доппен жонглинг (бір соққыны қатарынан екі реттен көп қайталамай) | 50 көп | 40 көп | 30     |

### Волейбол

| Жаттығулар                        | Еркек | Әйел | Бағалануы |
|-----------------------------------|-------|------|-----------|
| Сізден жоғары жерлерде 20 беріліс | 20    | 20   | 10        |
|                                   | 18    | 18   | 8         |
|                                   | 16    | 16   | 6         |
|                                   | 14    | 14   | 4         |
| Аймақта 1,5,6 (5)                 | 5     | 5    | 5         |
|                                   | 4     | 4    | 4         |
|                                   | 3     | 3    | 3         |
|                                   | 2     | 2    | 2         |
| 20 жұпта берілістер               | 20    | 20   | 10        |
|                                   | 18    | 18   | 8         |
|                                   | 16    | 16   | 6         |
|                                   | 14    | 14   | 4         |

### Үстел теннисі

| Тест түрі                           | Қайталану саны | Бағалануы |
|-------------------------------------|----------------|-----------|
| Оң жақ диагональды орама            | 10             | 5         |
|                                     | 7              | 4         |
|                                     | 5              | 3         |
|                                     | 3              | 2         |
| Сол жақ диагональ                   | 10             | 5         |
|                                     | 7              | 4         |
|                                     | 5              | 3         |
|                                     | 3              | 2         |
| Жоғарғы айналдыру Оң жақ диагональ  | 6              | 5         |
|                                     | 4              | 4         |
|                                     | 2              | 3         |
|                                     | 1              | 2         |
| Жоғарғы айналдыру Сол жақ диагональ | 6              | 5         |
|                                     | 4              | 4         |
|                                     | 2              | 3         |
|                                     | 1              | 2         |

## ЕКІНШІ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ЕМТИХАН

6B01411 «Бастапқы әскери дайындық және дене шынықтыру» білім беру бағдарламасы бойынша жалпы дене шынықтыру даярлығы бойынша емтихан жеңіл атлетика, гимнастика, жүзу бойынша мектеп бағдарламасының негізгі бөлімдерінің жаттығулары мен нормативтік талаптарын орындауды қамтитын спорттық көпсайыстан тұрады және осы спорт түрлері бойынша жарыстардың қолданыстағы ережелеріне сәйкес өткізіледі. Көпсайыстың, гимнастиканың және жүзудің жеңілатлетикалық түріндегі әрбір жаттығудың нәтижесі сынақ баллмен бағаланады (с. б.).

Акробатика, тірек секіру үшін гимнастикалық көпсайыста жарыс ережелері бойынша бағалар қойылады, содан кейін оларды он баллдық жүйеден бес баллдық жүйеге ауыстырады. 9,0 – ден 10 - ға дейінгі баға үшін талапкерге бес (5) сынақ балл; 8,0-ден 8,9-ға дейін-төрт (4) сынақ балл; 7,0-ден 7,9-ға дейін-үш (3) сынақ балл қойылады.

Спорттық көпсайыстың кез келген жаттығуын сынақ талабынан төмен орындау Екі (2) баллмен бағаланады, олар сынақ болып табылмайды және емтихан үшін сынақ балл сомасына кірмейді.

Талапкер алған ұпайлар оған әр жаттығуды орындағаннан кейін хабарлайды.

Спорттық көпсайыста (жеңіл атлетика, гимнастика) талапкерлер жинаған сынақ балдарының жиынтық саны бойынша дене шынықтыру даярлығы бойынша емтихан үшін қорытынды баға.

28-ден 30-ға дейін сынақ балл жинаған талапкерге тестілеуге 50 балл қойылады (кестені қараңыз).

Сынақ балдардан аударылатын нәтижелерді бағалау кестесі дене дайындығы бойынша тестілеуге арналған ұпайларға

30-28 сынақ.балл = тестілеуге 50 с/б

27-25 сынақ.балл = тестілеуге 38 с/б

24-22 сынақ.балл = тестілеуге 36 с/б

21-19 сынақ.балл = тестілеуге 34 с/б

18-16 сынақ.балл = тестілеуге 32 с/б

15-13 сынақ.балл = тестілеуге 30 с/б

12-10 зач.балл = тестілеуге 28 с/б

9 және одан аз с/балл - 6B01411 «Бастапқы әскери дайындық және дене шынықтыру» білім беру бағдарламасына түсу үшін жалпы дене шынықтыру даярлығы бойынша емтиханның сынағына кірмейді.

Талапкердің жалпы дене даярлығы бойынша бірінші шығармашылық (бейіндік) емтиханда жинаған балдары кешенді тестілеу кезінде алған балдарымен жинақталады.

### КӨПЖАҚТЫ ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА

| Жаттығулар<br>жан-жақты         | Нормативтік талаптар және бағалануы |      |      |         |      |      |
|---------------------------------|-------------------------------------|------|------|---------|------|------|
|                                 | ерлер                               |      |      | әйелдер |      |      |
|                                 | 5                                   | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| 1. 1000/800 м жүгіру (мин, сек) | 3,15                                | 3,20 | 3,25 | 2,50    | 2,55 | 3,05 |
| 2. Орыннан ұзақ секіру (м)      | 2,60                                | 2,50 | 2,40 | 2,10    | 2,0  | 1,80 |
| 3. 100 м жүгіру                 | 13,0                                | 13,5 | 14,0 | 14,8    | 15,5 | 16,0 |

## БАРЛЫҚ АЙМАҚТЫҢ ГИМНАСТИКАЛЫҚ ТҮРІ (ерлер)

### Міндетті жаттығулар

1. Штанганың ілмегін үстінен ұстап, тарту

2.

| Саны | Бағасы |
|------|--------|
| 18   | 5      |
| 14   | 4      |
| 10   | 3      |

3. Қойма. Ат ұзындығы, бойы 120 см.

Аяқтарды бөлек қойыңыз. 10 баллдан бағаланады.

### Таңдау бойынша жаттығулар

1. Акробатика

Ір. - жартылай қысқыш, қолды артқа тарту

- алға қарай секіру, 1,5

- Бөренелер мен қолдар, 3.0 ұстаңыз

- аялдамада төмен түсу 0,5

- оңға (солға), солға (оңға) алға қолдарыңызда тұрыңыз

0,5-ке дейін

- Аяқтың бүйіріне бөлек, қолдарыңызды бүйірге бұраңыз  
солға (оңға) 3.0

- алға жылжу бос бұрышы 1.0

- Еңкейіп, қолды бүйірге қойыңыз 0,5 (әйел)

### Міндетті жаттығулар

1. Қолды бүгілу және созу, орындықта отыру

(қолды бұгу 90 градустан кем емес)

| Саны | бағасы |
|------|--------|
| 35   | 5      |
| 30   | 4      |
| 25   | 3      |

2. Тірек секіру. Ағаш ат ені биіктігі 115 см. Аяқты бөлек секіру. 10 ұпайдан бағаланады

## Тандамалы жаттығулар

### 1. Акробатика

#### І.р. - негізгі тірек

- Сол жақтағы (оң жақта) 1,0 теңгерім
- Оңға (солға), жартылай қысылған қолды артқа 0,5 қою
- алға, иіліп, аяғымен 2.0 өтті
- Шеңберді жақын қашықтықта бұрап, 0,5 бұраңыз
- артқы жағында бос иілу 2.0
- арқанызға оралыңыз, қолыңызды 0,5 көтеріңіз
- «Көпір» 2.0
- солға (оңға) бос бұраңыз 1.0
- Еңкейіп, қолды 0,5 бүйірге дейін созыңыз Б.Қ. – негізгі тұрыс

### Жүзу еркін стиль 100 метр

| Еркек          | Әйел           | Бағасы |
|----------------|----------------|--------|
| 1,45           | 1,55           | 15     |
| 1,55           | 2,05           | 12     |
| 100 м уақытсыз | 100 м уақытсыз | 9      |
| 50 м уақытсыз  | 50 м уақытсыз  | 6      |

## ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

**Первый творческий экзамен** по спортивным играм проводится в один день согласно нормативным требованиям спортивной классификации Республики Казахстан.

**Второй творческий экзамен** по общей физической подготовленности состоит из спортивного многоборья, включающего в себя выполнение упражнений и нормативных требований основных разделов школьной программы по легкой атлетике, гимнастике и плаванию проводится в два дня в соответствии с действующими правилами соревнований по этим видам спорта.

Легкоатлетический и гимнастический виды многоборья включают в себя по два обязательных и одному (по выбору абитуриента) упражнению.

В плавании предлагается три варианта выполнения упражнения различной сложности выполнения (в зависимости от подготовленности абитуриент выбирает любое из этих в качестве зачетного).

## НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ТВОРЧЕСКОГО ЭКЗАМЕНА

### ПЕРВЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ ЭКЗАМЕН (СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ)

#### Требования творческого экзамена по специализации

Первым творческим экзаменом на образовательную программу 6В01411 «Начальная военная подготовка и физическая культура» является экзамен по спортивным играм. Каждый вид спорта оценивается в баллах, согласно нормативных требований (см. ниже).

Абитуриенту, набравшему 25 зачетных баллов, выставляется 50 баллов к тестированию (см. таблицу). Абитуриенту при предоставлении удостоверения и копии присуждения разряда «Кандидат в мастера спорта» и спортивных званий (Мастер спорта РК, Мастер спорта международного класса, Заслуженный мастер спорта) выставляется максимальный результат 50 баллов.

#### Таблица оценки результатов, переводимых из зачетных баллов по специализации в баллы к тестированию:

|                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| 25 зач.баллов         | = 50 з/б к тестированию |
| 24 зач.баллов         | = 36 з/б к тестированию |
| 23 зач.баллов         | = 32 з/б к тестированию |
| 22 зач.баллов         | = 28 з/б к тестированию |
| 20 зач.баллов         | = 20 з/б к тестированию |
| 18 зач.баллов         | = 16 з/б к тестированию |
| 16 зач.баллов         | = 12 з/б к тестированию |
| 14-10 зач.баллов      | = 8 з/б к тестированию  |
| 10 и менее зач.баллов | = 4 з/б к тестированию  |

9 и менее з/баллов – не входит в зачет экзамена по спортивным играм для поступления на образовательную программу 6В01411 «Начальная военная подготовка и физическая культура»

Баллы, набранные абитуриентом на втором творческом экзамене по специализации также суммируется с баллами, полученными при комплексном тестировании.

## БАСКЕТБОЛ

1. Проверка скорости движения с изменением направления и броском в движении (комбинированное упражнение).

Вожделение правой рукой вокруг 3-секундной зоны и дуги, бросание в движении, захват мяча и движение левой рукой в обратном направлении, бросание левой рукой. Секундомер останавливается в тот момент, когда вы открываете мяч рукой. Добавляется 12 секунд для выполнения упражнения и 1 секунда для скольжения. За выполнение дается 10 баллов.

2. вожделение шаттла. С поворотом на 180 градусов бегут 3 отрезка по 10 метров. Высчитывается наилучший результат 3-х попыток.

| оценка  | 2   | 3   | 4   | 5   |
|---------|-----|-----|-----|-----|
| юноши   | 8,2 | 8,0 | 7,8 | 7,2 |
| девушки | 8,9 | 8,5 | 8,3 | 8,0 |

### 3. Передачи мяча двумя руками на скорость у стены за 30 сек.

| оценка  | 2  | 3  | 4  | 5  |
|---------|----|----|----|----|
| юноши   | 20 | 25 | 28 | 31 |
| девушки | 18 | 22 | 25 | 28 |

### 4. Штрафные броски. Учитываются попадания из 10 бросков.

| оценка  | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------|---|---|---|---|
| юноши   | 2 | 3 | 5 | 7 |
| девушки | 1 | 3 | 5 | 7 |

## ФУТБОЛ

| Наименование   | 5 баллов | 4 балла  | 3 балла |
|--|----------|----------|---------|
| Бег 30 м (сек)   | 4,0      | 4,2      | 4,4     |
| Бег 30м с ведением мяча  | 4,5      | 4,7      | 4,9     |
| Бег 5x30 м с ведением мяча   | 24,5     | 25,9     | 26,3    |
| Вбрасывание мяча на дальность руками 3 попытки в коридор шириной 2 метра | 25       | 23       | 20      |
| Жонглирование мячом (без повторения одного удара более двух раз подряд)  | более 50 | более 40 | 30      |

## ВОЛЕЙБОЛ

| Упражнение                                       | юноши | девушки | Оценка |
|--|-------|---------|--------|
| 20 передач над собой в ограниченном пространстве | 20    | 20      | 10     |
|  | 18    | 18      | 8      |
|  | 16    | 16      | 6      |
|  | 14    | 14      | 4      |
| Подачи в зону 1,5,6 (5)                          | 5     | 5       | 5      |
|  | 4     | 4       | 4      |
|  | 3     | 3       | 3      |
|  | 2     | 2       | 2      |
| 20 передач в парах                               | 20    | 20      | 10     |
|  | 18    | 18      | 8      |
|  | 16    | 16      | 6      |
|  | 14    | 14      | 4      |



## ВТОРОЙ ТВОРЧЕСКИЙ ЭКЗАМЕН – ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Экзамен по общефизической подготовке по образовательной программе 6В01411 «Начальная военная подготовка и физическая культура» состоит из спортивного многоборья, включающего в себя выполнение упражнений и нормативных требований основных разделов школьной программы по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и проводится в соответствии с действующими правилами соревнований по этим видам спорта. Результат каждого упражнения легкоатлетического вида многоборья, гимнастики и плавания оценивается в зачетных баллах (з.б.).

В гимнастическом многоборье за акробатику, опорный прыжок выставляются оценки по правилам соревнований с последующим их переводом из десятибалльной системы в пятибалльную. За оценку от 9,0 до 10 абитуриенту выставляется пять (5) зачетных балла; от 8,0 до 8,9 – четыре (4) зачетных балла; от 7,0 до 7,9 - три (3) зачетных балла.

Выполнение любого упражнения спортивного многоборья ниже зачетного требования оценивается двумя (2) баллами, которые не являются зачетными и не входит в сумму зачетных баллов за экзамен.

Полученные абитуриентом баллы сообщают ему после выполнения каждого упражнения.

Итоговая оценка за экзамен по физической подготовленности по суммарному количеству зачетных баллов, набранных абитуриентами в спортивном многоборье (легкая атлетика, гимнастика).

Абитуриенту, набравшему от 28 до 30 зачетных баллов, выставляется 40 баллов к тестированию (см. таблицу).

### Таблица оценки результатов, переводимых из зачетных баллов по физической подготовленности в баллы к тестированию

30-28 зач.баллов = 50 з/б к тестированию

27-25 зач.баллов = 38 з/б к тестированию

24-22 зач.баллов = 36 з/б к тестированию

21-19 зач.баллов = 34 з/б к тестированию

18-16 зач.баллов = 32 з/б к тестированию

15-13 зач.баллов = 30 з/б к тестированию

12-10 зач.баллов = 28 з/б к тестированию

9 и менее з/баллов – не входит в зачет экзамена по общей физической подготовке для поступления на образовательную программу 6В01411 «Начальная военная подготовка и физическая культура».

Баллы, набранные абитуриентом на первом творческом (профильном) экзамене по общефизической подготовке суммируется с баллами, полученными при комплексном тестировании.

### ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ ВИД МНОГОБОРЬЯ

| Упражнения многоборья         | Нормативные требования и зачетные баллы |      |      |         |      |      |
|-------------------------------|---|------|------|---------|------|------|
|                               | ЮНОШИ                                   |      |      | ДЕВУШКИ |      |      |
|                               | 5                                       | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| 1. Бег 1000/800 м (мин, сек)  | 3,15                                    | 3,20 | 3,25 | 2,50    | 2,55 | 3,05 |
| 2. Прыжок в длину с места (м) | 2,60                                    | 2,50 | 2,40 | 2,10    | 2,0  | 1,80 |
| 3. Бег 100 м                  | 13,0                                    | 13,5 | 14,0 | 14,8    | 15,5 | 16,0 |

**ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ВИД МНОГОБОРЬЯ**  
(юноши)  
Обязательные упражнения

**1. Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху**

| Количество раз | Зачетные баллы |
|----------------|----------------|
| 18             | 5              |
| 14             | 4              |
| 10             | 3              |

**2. Опорный прыжок:**

Конь в длину, высота 120 см.

Прыжок ноги врозь. Оценивается из 10 баллов.

**Упражнения по выбору**

**1. Акробатика**

- И.п. – полуприсед, руки назад
- Прыжком кувырок вперед в упоре присев 1,5
- Стойка на голове и руках, держать 3 секунды 3,0
- Опускание в упор присев 0,5
- Встать на правую (левую), левую (правую) вперед руки вверх 0,5
- Переворот в сторону ноги врозь, руки в стороны с поворотом налево (направо) 3,0
- Кувырок вперед в упор присев 1,0
- Прыжок вверх прогнувшись, руки в стороны 0,5

(девушки)

**Обязательные упражнения**

**1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сгибание рук не менее 90 градусов)**

| Количество раз | Зачетные баллы |
|----------------|----------------|
| 35             | 5              |
| 30             | 4              |
| 25             | 3              |

**2. Опорный прыжок:**

Козел в ширину высота 115 см.

Прыжок ноги врозь. Оценивается из 10 баллов.

**Упражнения по выбору**

**1. Акробатика**

И.п. – основная стойка

- Равновесие на левой (правой) 1,0
- Приставляя правую (левую), полуприсед руки назад 0,5
- Кувырок вперед в упор присев, ноги скрестно 2,0
- Поворот кругом в упор присев 0,5
- Кувырок назад в упор присев 2,0
- Перекатом назад лечь на спину, руки вверх 0,5
- «Мост» 2,0
- Поворот налево (направо) в упор присев 1,0
- Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх в стороны 0,5

**ПЛАВАНИЕ**  
**вольным стилем 100 метров**

| <b>Юноши</b>            | <b>Девушки</b>          | <b>Зачетный балл</b> |
|-------------------------|-------------------------|----------------------|
| 1,45                    | 1,55                    | 15                   |
| 1,55                    | 2,05                    | 12                   |
| 100 м без учета времени | 100 м без учета времени | 9                    |
| 50 м без учета времени  | 50 м без учета времени  | 6                    |



**MARGULAN  
UNIVERSITY**



**УТВЕРЖДЕНО**

Председатель Правления-ректор

*Ж. Жилбаев* Ж. Жилбаев

*24.06* 2024 г.

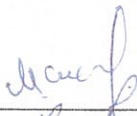
## **ПРОГРАММА**

**вступительных экзаменов для лиц, поступающих  
на группу образовательных программ  
В005 - Подготовка учителей физической культуры**

**Павлодар**

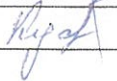
**Составители:**

Преподаватель-эксперт



Суртимбаев М. К.

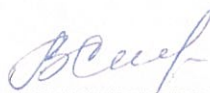
Преподаватель-эксперт



Нусумиденов М. Е.

Рекомендовано на заседании Совета высшей школы искусства и спорта 11 июня 2024 г., протокол № 6

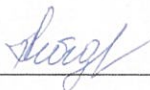
Председатель Комитета по АРиОК



В. А. Сексенов

«Одобрено»

Декан ВШИИС

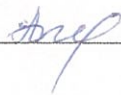


Лебедева В. И.

«Согласовано»

Проректор

по академическим вопросам



Андрющенко О. К.

«24» 06 2024 г.

## ЖАЛПЫ НҰСҚАУЛАР

Өтініш беруші мамандандыру бойынша (таңдаған спорт түрінен) емтихан дәл сол күні Қазақстан Республикасының спорттық жіктеу ережелеріне сәйкес өткізіледі.

Дене шынықтыру емтиханы спорттың көп түрінен тұрады, оған жеңіл атлетика, гимнастика және жүзу бойынша мектеп бағдарламасының негізгі бөлімдерінің жаттығулары мен нормативтік талаптарын орындау кіреді және осы спорт түрлеріндегі қолданыстағы жарыс ережелеріне сәйкес екі күнде өткізіледі.

Жеңіл атлетика және гимнастиканың екі түрі міндетті және бір жаттығуды қамтиды (өтініш берушінің таңдауы бойынша).

Жүзу кезінде әр түрлі қиындықтағы үш жаттығу ұсынылады (дайындыққа байланысты үміткер кез-келгенін сынақ ретінде таңдайды).

### Шығармашылық емтиханның Нормативтік талаптары 1-ші шығармашылық емтихан (мамандандыру) Шығармашылық емтиханға қойылатын талаптар

6B01420 «Дене тәрбиесі және спорт», 6B01422 «Дене шынықтыру және спорт IP» бойынша алғашқы шығармашылық емтихан - бұл мамандандыру (үміткер таңдаған спорт түрі). Әр спорт түрі нормативтік талаптарға сәйкес алынады (төменге қараңыз).

25 сынаққа ие үміткерге тестілеу үшін 50 балл беріледі (кестені қараңыз). Спорт және спорттық атаулар санатындағы сертификаттар мен наградалар көшірмелерін тапсырған кезде үміткерге 50 баллдан жоғары нәтиже беріледі

### Неснелік нүктелерден алынған нәтижелерді бағалау кестесі тестілеудің баллдары бойынша мамандандыру бойынша

25 сынақ = тестілеуге 50 бағасы

24 сынақ = тестілеуге 36 бағасы

23 сынақ = тестілеуге 32 бағасы

22 сынақ = тестілеуге 28 бағасы

20 сынақ = тестілеуге 20 бағасы

18 кредит = тестілеуге 16 бағасы

16 кредит = тестілеуге 12 бағасы

14-10 кредит = тестілеуге 8 бағасы

10 немесе одан кем кредиттік балл = тестілеуге 4 бағасы

9 немесе одан төмен балл / балл - «Дене шынықтыру және спорт» мамандығына қабылдау үшін жалпы физикалық дайындық және мамандандыру бойынша емтиханға қосылмайды.

Жалпы дене шынықтыру сабағынан шығармашылық бейінді емтиханға түсушілердің жинаған баллдары кешенді тестілеуден алынған баллдармен жинақталады.

### Әйелдер

#### Жеңіл атлетика бойынша мамандандыру нәтижелерін бағалау

| 100 м жүгіру       | 800 м жүгіру         | Бір жерден ұзындыққа секіру |
|--------------------|----------------------|-----------------------------|
| 14,0 сек = 25 ұпай | 2.45,0 сек = 25 ұпай | 2м 40 см = 25 ұпай          |
| 14,2 сек = 24 ұпай | 2.50,0 сек = 24 ұпай | 2м 35 см = 24 ұпай          |
| 14,4 сек = 23 ұпай | 2.55,0 сек = 23 ұпай | 2м 30 см = 23 ұпай          |
| 14,6 сек = 22 ұпай | 3.00,0 сек = 22 ұпай | 2м 25 см = 22 ұпай          |
| 14,8 сек = 20 ұпай | 3.05,0 сек = 20 ұпай | 2м 20 см = 20 ұпай          |
| 15,0 сек = 18 ұпай | 3.10,0 сек = 18 ұпай | 2м 15 см = 18 ұпай          |
| 15,2 сек = 14 ұпай | 3.15,0 сек = 14 ұпай | 2м 10 см = 14 ұпай          |
| 15,4 сек = 12 ұпай | 3.20,0 = 12 ұпай     | 2м 05 см = 12 ұпай          |
| 15,6 сек = 10 ұпай | 3.25,0 = 10 ұпай     | 2м 00 см = 10 ұпай          |

**Еркектер**  
**Жеңіл атлетика бойынша мамандандыру нәтижелерін бағалау**

| <b>100 м жүгіру</b> | <b>1000 м жүгіру</b> | <b>Бір жерден ұзындыққа секіру</b> |
|---------------------|----------------------|------------------------------------|
| 12,5 сек = 25 ұпай  | 3.05,0 сек – 25 ұпай | 2 м 75 см = 25 ұпай                |
| 12,6 сек = 24 ұпай  | 3.10,0 сек – 24 ұпай | 2 м 70 см = 24 ұпай                |
| 12,7 сек = 23 ұпай  | 3.15,0 сек – 23 ұпай | 2 м 65 см = 23 ұпай                |
| 12,8 сек = 22 ұпай  | 3.20,0 сек – 22 ұпай | 2 м 60 см = 22 ұпай                |
| 12,9 сек = 20 ұпай  | 3.25,0 сек – 20 ұпай | 2 м 55 см = 20 ұпай                |
| 13,0 сек = 18 ұпай  | 3.35,0 сек – 18 ұпай | 2 м 50 см = 18 ұпай                |
| 13,1 сек = 14 ұпай  | 3.40,0 сек – 14 ұпай | 2 м 45 см = 14 ұпай                |
| 13,2 сек = 12 ұпай  | 3.45,0 сек – 12 ұпай | 2 м 40 см = 12 ұпай                |
| 13.3 сек = 10 ұпай  | 3.50,0 сек - 10 ұпай | 2 м 35 см = 10 ұпай                |

**ЖҮЗУ**  
**Жүзуді бағалау кестесі (мамандандыру)**

| <b>Еркектер (100м - в/с)</b> | <b>Әйелдер (100м - в/с)</b> |
|------------------------------|-----------------------------|
| 1.00.00 = 25 ұпай            | 1.05.5 = 25 ұпай            |
| 1.01.00 = 24 ұпай            | 1.06.5 = 24 ұпай            |
| 1.02.00 = 23 ұпай            | 1.07.5 = 23 ұпай            |
| 1.03.00 = 22 ұпай            | 1.08.5 = 22 ұпай            |
| 1.04.00 = 20 ұпай            | 1.09.5 = 20 ұпай            |
| 1.05.00 = 18 ұпай            | 1.10.5 = 18 ұпай            |
| 1.06.00 = 14 ұпай            | 1.11.5 = 14 ұпай            |
| 1.07.00 = 12 ұпай            | 1.12.5 = 12 ұпай            |
| 1.08.00 = 10 ұпай            | 1.13.5 = 10 ұпай            |

| <b>ГИМНАСТИКА</b>                    |               |                      |
|--------------------------------------|---------------|----------------------|
| <b>Еркектер</b>                      | <b>Секіру</b> | <b>Әйелдер</b>       |
| 44 балла – 25 ұпай                   |               | 37,5 балла – 25 ұпай |
| 43 балла – 24 ұпай                   |               | 37,4 балла – 24 ұпай |
| 42,5 балла 23 ұпай                   |               | 36,5 балла – 23 ұпай |
| 42,0 балла - 22 ұпай                 |               | 36,0 балла – 22 ұпай |
| 41,5 балла – 20 ұпай                 |               | 35,5 балла – 20 ұпай |
| 41,0 балла – 18 ұпай                 |               | 35,0 балла – 18 ұпай |
| 40,5 балла – 14 ұпай                 |               | 34,5 балла – 14 ұпай |
| 40,0 балла – 12 ұпай                 |               | 34,0 балла – 12 ұпай |
| 39,5 балла – 10 ұпай                 |               | 33,5 балла – 10 ұпай |
| <b>Еден жаттығулары (акробатика)</b> |               |                      |
| 28,0 балла – 25 ұпай                 |               | 27,0 балла – 25 ұпай |
| 27,8 балла – 24 ұпай                 |               | 26,9 балла – 24 ұпай |
| 27,6 балла – 23 ұпай                 |               | 26,8 балла – 23 ұпай |
| 27,4 балла – 22 ұпай                 |               | 26,7 балла – 22 ұпай |
| 27,5 балла – 20 ұпай                 |               | 26,6 балла – 20 ұпай |
| 27,2 балла – 18 ұпай                 |               | 26,5 балла – 18 ұпай |
| 27,1 балла – 14 ұпай                 |               | 26,4 балла – 14 ұпай |
| 26.1 балла – 12 ұпай                 |               | 27,4 балла – 12 ұпай |
| 26.0 балла - 10 ұпай                 |               | 27.7 балла – 10 ұпай |

## СПОРТТЫҚ КҮРЕС

### 1. Салмақтарына сай серіктеспен бірігу

|                  |         |   |   |    |
|------------------|---------|---|---|----|
| Серіктестер саны | 8 дейін | 8 | 9 | 10 |
| Бал              | 2       | 3 | 4 | 5  |

### 2. Көпірге көтерілуді бес рет орындау (сек)

|                 |              |      |    |      |
|-----------------|--------------|------|----|------|
| Нәтижесі (сек.) | 13,5 көбірек | 13,5 | 13 | 12,5 |
| Бал             | 2            | 3    | 4  | 5    |

### 3. Көпірде жүгіру: 3 - солға, 3 - оңға

|                 |        |    |      |    |
|-----------------|--------|----|------|----|
| Нәтижесі (сек.) | 18 көп | 18 | 17,5 | 17 |
| Бал             | 2      | 3  | 4    | 5  |

### 4. Серіктестің «тізеден диірменге» 10 лақтыруы (сек)

|                 |        |    |    |    |
|-----------------|--------|----|----|----|
| Нәтижесі (сек.) | 33 көп | 33 | 31 | 29 |
| Бал             | 2      | 3  | 4  | 5  |

### 5. 10 алға қадам (сек)

|                 |          |      |      |    |
|-----------------|----------|------|------|----|
| Нәтижесі (сек.) | 18,4 көп | 18,4 | 18,2 | 18 |
| Бал             | 2        | 3    | 4    | 5  |

## Шаңғы спорты

| Ерлер           | Әйелдер         |
|-----------------|-----------------|
| 3000 м жүгіру   | 3000 м жүгіру   |
| 9.25 – 25 ұпай  | 11.05 – 25 ұпай |
| 9.45 – 24 ұпай  | 11.20 – 24 ұпай |
| 9.55 – 23 ұпай  | 11.35 – 23 ұпай |
| 10.05 – 22 ұпай | 11.42 – 22 ұпай |
| 10.15 – 20 ұпай | 11.52 – 20 ұпай |
| 10.25 – 18 ұпай | 11.58 – 18 ұпай |
| 10.35 – 14 ұпай | 12.04 – 14 ұпай |
| 10.40 – 12 ұпай | 12.08 – 12 ұпай |
| 10.45 – 10 ұпай | 12.10 – 10 ұпай |

**Ескерту** - Ең көп ұпай саны – 25 ұпай  
Ең аз ұпай саны – 10 ұпай.

### Баскетбол

1. Бағыттың өзгеруіне және қозғалыс лақтырылуына сілтеме жылдамдығын тексеру (аралас жаттығулар). Оң қолыңызбен 3 секундтық аймақ пен доғаның айналасында жүру, қимылмен лақтыру, допты алып, сол қолыңызбен қарама-қарсы бағытта жүру, сол қолыңызбен лақтыру. Секундомер доп қолынан алыстаған кезде тоқтайды. Жаттығуды аяқтауға 12 секунд кетеді, жіберіп алу үшін 1 секунд қосылады. Орындағаны үшін 10 ұпай беріледі.

2. Жүктерді басқару. Ол 180 градусқа айналуымен 10 метрлік 3 сегментке жүгіреді. 3 сынақтан ең жақсы нәтиже саналады.



|               |          |          |          |          |
|---------------|----------|----------|----------|----------|
| <b>бағасы</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| <b>еркек</b>  | 8,2      | 8,0      | 7,8      | 7,2      |
| <b>әйел</b>   | 8,9      | 8,5      | 8,3      | 8,0      |

3. Допты екі қолыңызбен жылдамдықпен 30 секунд ішінде қабырғағалақтыру.

|               |          |          |          |          |
|---------------|----------|----------|----------|----------|
| <b>бағасы</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| <b>еркек</b>  | 20       | 25       | 28       | 31       |
| <b>әйел</b>   | 18       | 22       | 25       | 28       |

4. Еркін лақтыру. 10 соққының тигені есепке алынады.

|               |          |          |          |          |
|---------------|----------|----------|----------|----------|
| <b>бағасы</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| <b>еркек</b>  | 2        | 3        | 5        | 7        |
| <b>әйел</b>   | 1        | 3        | 5        | 7        |

### Футбол

| <b>Атауы</b>  | <b>5 ұпай</b> | <b>4 ұпай</b> | <b>3 ұпай</b> |
|---|---------------|---------------|---------------|
| 30 м (сек) жүгіру   | 4,0           | 4,2           | 4,4           |
| 30 м доппен жүгіру  | 4,5           | 4,7           | 4,9           |
| 5x30 м 30 м доппен жүгіру   | 24,5          | 25,9          | 26,3          |
| Допты 3 қол диапазонында 2 метрлік дәлізге лақтыру                | 25            | 23            | 20            |
| Доппен жонглинг (бір соққыны қатарынан екі реттен көп қайталамай) | 50 көп        | 40 көп        | 30            |

### Волейбол

| <b>Жаттығулар</b>                 | <b>Еркек</b> | <b>Әйел</b> | <b>Бағалануы</b> |
|-----------------------------------|--------------|-------------|------------------|
| Сізден жоғары жерлерде 20 беріліс | 20           | 20          | 10               |
|                                   | 18           | 18          | 8                |
|                                   | 16           | 16          | 6                |
|                                   | 14           | 14          | 4                |
| Аймақта 1,5,6 (5)                 | 5            | 5           | 5                |
|                                   | 4            | 4           | 4                |
|                                   | 3            | 3           | 3                |
|                                   | 2            | 2           | 2                |
| 20 жұпта берілістер               | 20           | 20          | 10               |
|                                   | 18           | 18          | 8                |
|                                   | 16           | 16          | 6                |
|                                   | 14           | 14          | 4                |

## Үстел теннисі

| Тест түрі                           | Қайталану саны | Бағалануы |
|-------------------------------------|----------------|-----------|
| Оң жақ диагональды орама            | 10             | 5         |
|                                     | 7              | 4         |
|                                     | 5              | 3         |
|                                     | 3              | 2         |
| Сол жақ диагональ                   | 10             | 5         |
|                                     | 7              | 4         |
|                                     | 5              | 3         |
|                                     | 3              | 2         |
| Жоғарғы айналдыру Оң жақ диагональ  | 6              | 5         |
|                                     | 4              | 4         |
|                                     | 2              | 3         |
|                                     | 1              | 2         |
| Жоғарғы айналдыру Сол жақ диагональ | 6              | 5         |
|                                     | 4              | 4         |
|                                     | 2              | 3         |
|                                     | 1              | 2         |

## 2-ШІ (ПРОФИЛЬДІК) ЕМТИХАН

### 6B01420 «Дене тәрбиесі және спорт», 6B01422 «Дене шынықтыру және спорт ІР» мамандығы

6B01420 «Дене шынықтыру және спорт», 6B01422 «Дене шынықтыру және спорт ІР» білім беру бағдарламасы бойынша жалпы дене даярлығы бойынша емтихан жеңіл атлетика, гимнастика, жүзу бойынша мектеп бағдарламасының негізгі бөлімдерінің жаттығулары мен нормативтік талаптарын орындауды қамтитын спорттық көпсайыстан тұрады және осы спорт түрлері бойынша жарыстардың қолданыстағы ережелеріне сәйкес өткізіледі. Көпсайыстың, гимнастиканың және жүзудің жеңіл атлетикалық түріндегі әрбір жаттығудың нәтижесі кредиттік баллмен бағаланады (з. б.).

Акробатика, тірек секіру үшін гимнастикалық көпсайыста жарыс ережелері бойынша бағалар қойылады, содан кейін оларды он баллдық жүйеден бес баллдық жүйеге ауыстырады. 9,0 – ден 10 - ға дейінгі баға үшін талапкерге бес (5) кредиттік балл; 8,0-ден 8,9-ға дейін-төрт (4) кредиттік балл; 7,0-ден 7,9-ға дейін-үш (3) кредиттік балл қойылады.

Спорттық көпсайыстың кез келген жаттығуын сынақ талабынан төмен орындау Екі (2) баллмен бағаланады, олар сынақ болып табылмайды және емтихан үшін кредиттік балл сомасына кірмейді.

Талапкер алған ұпайлар оған әр жаттығуды орындағаннан кейін хабарлайды.

Спорттық көпсайыста (жеңіл атлетика, гимнастика) талапкерлер жинаған сынақ балдарының жиынтық саны бойынша дене шынықтыру даярлығы бойынша емтихан үшін қорытынды баға.

28-ден 30-ға дейін кредиттік балл жинаған талапкерге тестілеуге 50 балл қойылады (кестені қараңыз).

Сынақ балдардан аударылатын нәтижелерді бағалау кестесі дене дайындығы бойынша тестілеуге арналған ұпайларға

30-28 сынақ.балл = тестілеуге 50 с/б

27-25 сынақ.балл = тестілеуге 38 с/б

24-22 сынақ.балл = тестілеуге 36 с/б

21-19 сынақ.балл = тестілеуге 34 с/б

18-16 сынақ.балл = тестілеуге 32 с/б

15-13 сынақ.балл = тестілеуге 30 с/б

12-10 сынақ.балл = тестілеуге 28 с/б

9 және одан аз сынақ/балл 6B01420 «Дене шынықтыру және спорт», 6B01422 «Дене шынықтыру және спорт ІР» білім беру бағдарламасы бойынша түсу үшін жалпы дене шынықтыру даярлығы бойынша емтихан есебіне кірмейді.

Талапкердің жалпы дене даярлығы бойынша бірінші шығармашылық (бейіндік) емтиханда жинаған балдары кешенді тестілеу кезінде алған балдарымен жинақталады.

### КӨПЖАҚТЫ ЖЕҢІЛ АТТЛЕТИКА

| Жаттығулар<br>жан-жақты            | Нормативтік талаптар және бағалануы |      |      |         |      |      |
|------------------------------------|-------------------------------------|------|------|---------|------|------|
|                                    | ерлер                               |      |      | әйелдер |      |      |
|                                    | 5                                   | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| 1. 1000/800 м жүгіру<br>(мин, сек) | 3,15                                | 3,20 | 3,25 | 2,50    | 2,55 | 3,05 |
| 2. Орыннан ұзақ секіру<br>(м)      | 2,60                                | 2,50 | 2,40 | 2,10    | 2,0  | 1,80 |
| 3. 100 м жүгіру                    | 13,0                                | 13,5 | 14,0 | 14,8    | 15,5 | 16,0 |

## БАРЛЫҚ АЙМАҚТЫҢ ГИМНАСТИКАЛЫҚ ТҮРІ (ерлер)

### Міндетті жаттығулар

#### 1. Штанганың ілмегін үстінен ұстап, тарту

| Саны | Бағасы |
|------|--------|
| 18   | 5      |
| 14   | 4      |
| 10   | 3      |

#### 2. Қойма. Ат ұзындығы, бойы 120 см.

Аяқтарды бөлек қойыңыз. 10 баллдан бағаланады.

#### Таңдау бойынша жаттығулар

##### 1. Акробатика

І.р. - жартылай қысқыш, қолды артқа тарту

- алға қарай секіру, 1,5

- Бөренелер мен қолдар, 3.0 ұстаңыз

- аялдамада төмен түсу 0,5

- оңға (солға), солға (оңға) алға қолдарыңызда тұрыңыз

0,5-ке дейін

- Аяқтың бүйіріне бөлек, қолдарыңызды бүйірге бұраңыз

солға (оңға) 3.0

- алға жылжу бос бұрышы 1.0

- Еңкейіп, қолды бүйірге қойыңыз 0,5 (әйел)

#### Міндетті жаттығулар

##### 1. Қолды бүгілу және созу, орындықта отыру

(қолды бұғу 90 градустан кем емес)

| Саны | бағасы |
|------|--------|
| 35   | 5      |
| 30   | 4      |
| 25   | 3      |

2. Тірек секіру. Ағаш ат ені биіктігі 115 см. Аяқты бөлек секіру. 10 ұпайдан бағаланады

## Таңдамалы жаттығулар

### 1. Акробатика

#### І.р. - негізгі тірек

- Сол жақтағы (оң жақта) 1,0 теңгерім
- Оңға (солға), жартылай қысылған қолды артқа 0,5 қою
- алға, иіліп, аяғымен 2.0 өтті
- Шеңберді жақын қашықтықта бұрап, 0,5 бұраңыз
- артқы жағында бос иілу 2.0
- арқаңызға оралыңыз, қолыңызды 0,5 көтеріңіз
- «Көпір» 2.0
- солға (оңға) бос бұраңыз 1.0
- Еңкейіп, қолды 0,5 бүйірге дейін созыңыз И.п. – основная стойка

### Жүзу еркін стиль 100 метр

| Еркек                   | Әйел                    | Бағасы |
|-------------------------|-------------------------|--------|
| 1,45                    | 1,55                    | 15     |
| 1,55                    | 2,05                    | 12     |
| 100 м без учета времени | 100 м без учета времени | 9      |
| 50 м без учета времени  | 50 м без учета времени  | 6      |

## ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

Экзамен по специализации (избранному виду спорта), выбранному абитуриентом, проводится в один день согласно нормативным требованиям спортивной классификации Республики Казахстан.

Экзамен по общей физической подготовленности состоит из спортивного многоборья, включающего в себя выполнение упражнений и нормативных требований основных разделов школьной программы по легкой атлетике, гимнастике и плаванию проводится в два дня в соответствии с действующими правилами соревнований по этим видам спорта.

Легкоатлетический и гимнастический виды многоборья включают в себя по два обязательных и одному (по выбору абитуриента) упражнению.

В плавании предлагается три варианта выполнения упражнения различной сложности выполнения (в зависимости от подготовленности абитуриент выбирает любое из этих в качестве зачетного).

## НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ТВОРЧЕСКОГО ЭКЗАМЕНА

### ПЕРВЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ ЭКЗАМЕН (СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ПО ВИДУ СПОРТА)

#### Требования творческого экзамена по специализации

Первым творческим экзаменом на образовательную программу **6В01420** – «Физическая культура и спорт», **6В01422** «Физическая культура и спорт IP» является специализация (вид спорта, избранный абитуриентом). Каждый вид спорта оценивается в баллах, согласно нормативных требований (см. ниже).

Абитуриенту, набравшему 25 зачетных баллов, выставляется 50 баллов к тестированию (см. таблицу). Абитуриенту при предоставлении удостоверения и копии присуждения разряда «Кандидат в мастера спорта» и спортивных званий (Мастер спорта РК, Мастер спорта международного класса, Заслуженный мастер спорта) выставляется максимальный результат 50 баллов.

#### Таблица оценки результатов, переводимых из зачетных баллов по специализации в баллы к тестированию:

25 зач.баллов = 50 з/б к тестированию

24 зач.баллов = 36 з/б к тестированию

23 зач.баллов = 32 з/б к тестированию

22 зач.баллов = 28 з/б к тестированию

20 зач.баллов = 20 з/б к тестированию

18 зач.баллов = 16 з/б к тестированию

16 зач.баллов = 12 з/б к тестированию

14-10 зач.баллов = 8 з/б к тестированию

10 и менее зач.баллов = 4 з/б к тестированию

9 и менее з/баллов – не входит в зачет экзамена по специализации для поступления на образовательную программу «Физическая культура и спорт»

Баллы, набранные абитуриентом на втором творческом (профильном) экзамене по специализации также суммируется с баллами, полученными при комплексном тестировании.

**Девушки**  
**Оценка результатов по специализации «Легкая атлетика»**

| <b>Бег 100 м</b>   | <b>Бег 800 м</b>     | <b>Прыжки в длину с места</b> |
|--------------------|----------------------|-------------------------------|
| 14,0 сек = 25 балл | 2.45,0 сек = 25 балл | 2м 40 см = 25 балл            |
| 14,2 сек = 24 балл | 2.50,0 сек = 24 балл | 2м 35 см = 24 балл            |
| 14,4 сек = 23 балл | 2.55,0 сек = 23 балл | 2м 30 см = 23 балл            |
| 14,6 сек = 22 балл | 3.00,0 сек = 22 балл | 2м 25 см = 22 балл            |
| 14,8 сек = 20 балл | 3.05,0 сек = 20 балл | 2м 20 см = 20 балл            |
| 15,0 сек = 18 балл | 3.10,0 сек = 18 балл | 2м 15 см = 18 балл            |
| 15,2 сек = 14 балл | 3.15,0 сек = 14 балл | 2м 10 см = 14 балл            |
| 15,4 сек = 12 балл | 3.20,0 = 12 балл     | 2м 05 см = 12 балл            |
| 15,6 сек = 10 балл | 3.25,0 = 10 балл     | 2м 00 см = 10 балл            |

**Юноши**  
**Оценка результатов по специализации «Легкая атлетика»**

| <b>Бег 100 м</b>   | <b>Бег 1000 м</b>    | <b>Прыжки в длину с места</b> |
|--------------------|----------------------|-------------------------------|
| 12,5 сек = 25 балл | 3.05,0 сек – 25 балл | 2 м 75 см = 25 балл           |
| 12,6 сек = 24 балл | 3.10,0 сек – 24 балл | 2 м 70 см = 24 балл           |
| 12,7 сек = 23 балл | 3.15,0 сек – 23 балл | 2 м 65 см = 23 балл           |
| 12,8 сек = 22 балл | 3.20,0 сек – 22 балл | 2 м 60 см = 22 балл           |
| 12,9 сек = 20 балл | 3.25,0 сек – 20 балл | 2 м 55 см = 20 балл           |
| 13,0 сек = 18 балл | 3.35,0 сек – 18 балл | 2 м 50 см = 18 балл           |
| 13,1 сек = 14 балл | 3.40,0 сек – 14 балл | 2 м 45 см = 14 балл           |
| 13,2 сек = 12 балл | 3.45,0 сек – 12 балл | 2 м 40 см = 12 балл           |
| 13,3 сек = 10 балл | 3.50,0 сек - 10 балл | 2 м 35 см = 10 балл           |

**ПЛАВАНИЕ**  
**Таблица оценки результатов по плаванию (специализация)**

| <b>Мужчины (100м - в/с)</b> | <b>Женщины (100м - в/с)</b> |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1.00.00 = 25 балл           | 1.05.5 = 25 балл            |
| 1.01.00 = 24 балл           | 1.06.5 = 24 балл            |
| 1.02.00 = 23 балл           | 1.07.5 = 23 балл            |
| 1.03.00 = 22 балл           | 1.08.5 = 22 балл            |
| 1.04.00 = 20 балл           | 1.09.5 = 20 балл            |
| 1.05.00 = 18 балл           | 1.10.5 = 18 балл            |
| 1.06.00 = 14 балл           | 1.11.5 = 14 балл            |
| 1.07.00 = 12 балл           | 1.12.5 = 12 балл            |
| 1.08.00 = 10 балл           | 1.13.5 = 10 балл            |

| <b>ГИМНАСТИКА</b>                                       |                       |                        |
|---|-----------------------|------------------------|
| <b>Оценка результатов по специализации «Гимнастика»</b> |                       |                        |
| <i>Мужчины</i>  | <b>Опорные прыжки</b> | <i>Женщины</i>         |
| 44 балла – 25 баллов                                    |                       | 37,5 балла – 25 баллов |
| 43 балла – 24 баллов                                    |                       | 37,4 балла – 24 баллов |
| 42,5 балла – 23 баллов                                  |                       | 36,5 балла – 23 баллов |
| 42,0 балла – 22 баллов                                  |                       | 36,0 балла – 22 баллов |
| 41,5 балла – 20 баллов                                  |                       | 35,5 балла – 20 баллов |
| 41,0 балла – 18 баллов                                  |                       | 35,0 балла – 18 баллов |
| 40,5 балла – 14 баллов                                  |                       | 34,5 балла – 14 баллов |
| 40,0 балла – 12 баллов                                  |                       | 34,0 балла – 12 баллов |
| 39,5 балла – 10 баллов                                  |                       | 33,5 балла – 10 баллов |
| <b>Вольные упражнения (акробатика)</b>                  |                       |                        |
| 28,0 балла – 25 баллов                                  |                       | 27,0 балла – 25 баллов |
| 27,8 балла – 24 баллов                                  |                       | 26,9 балла – 24 баллов |
| 27,6 балла – 23 баллов                                  |                       | 26,8 балла – 23 баллов |
| 27,4 балла – 22 баллов                                  |                       | 26,7 балла – 22 баллов |
| 27,5 балла – 20 баллов                                  |                       | 26,6 балла – 20 баллов |
| 27,2 балла – 18 баллов                                  |                       | 26,5 балла – 18 баллов |
| 27,1 балла – 14 баллов                                  |                       | 26,4 балла – 14 баллов |
| 26,1 балла – 12 баллов                                  |                       | 27,4 балла – 12 баллов |
| 26,0 балла – 10 баллов                                  |                       | 27,7 балла – 10 баллов |

## СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

### 1. Приседание с партнёром равного веса (раз)

| Количество приседаний | До 8 | 8 | 9 | 10 |
|-----------------------|------|---|---|----|
| Баллы                 | 2    | 3 | 4 | 5  |

### 2. Пятикратное выполнение вставания на мост (сек)

| Результат (сек.) | Более 13,5 | 13,5 | 13 | 12,5 |
|------------------|------------|------|----|------|
| Баллы            | 2          | 3    | 4  | 5    |

### 3. Забегание на мосту: 3 - влево, 3 – вправо

| Результат (сек.) | Более 18 | 18 | 17,5 | 17 |
|------------------|----------|----|------|----|
| Баллы            | 2        | 3  | 4    | 5  |

### 4. 10 бросков партнёра «мельница с колен» (сек)

| Результат (сек.) | Более 33 | 33 | 31 | 29 |
|------------------|----------|----|----|----|
| Баллы            | 2        | 3  | 4  | 5  |

### 5. 10 кувыркков вперёд (сек)

| Результат (сек.) | Более 18,4 | 18,4 | 18,2 | 18 |
|------------------|------------|------|------|----|
| Баллы            | 2          | 3    | 4    | 5  |



## ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

| юноши                | девушки              |
|----------------------|----------------------|
| Кроссовый бег 3000 м | Кроссовый бег 3000 м |
| 9.25 – 25 баллов     | 11.05 – 25 баллов    |
| 9.45 – 24 баллов     | 11.20 – 24 баллов    |
| 9.55 – 23 баллов     | 11.35 – 23 баллов    |
| 10.05 – 22 баллов    | 11.42 – 22 баллов    |
| 10.15 – 20 баллов    | 11.52 – 20 баллов    |
| 10.25 – 18 баллов    | 11.58 – 18 баллов    |
| 10.35 – 14 баллов    | 12.04 – 14 баллов    |
| 10.40 – 12 баллов    | 12.08 – 12 баллов    |
| 10.45 – 10 баллов    | 12.10 – 10 баллов    |

**Примечание** - максимальное количество баллов – 25 баллов; минимальное количество баллов – 10 баллов.

## БАСКЕТБОЛ

**1. Тест на скорость выполнения ведения с изменением направления и броском в движении (комбинированное упражнение).**

Ведение правой рукой вокруг 3-х секундной зоны и дуги, бросок в движении, подбор мяча и ведение левой рукой в обратном направлении, бросок левой рукой. Секундомер останавливается в момент отрыва мяча от руки. На выполнение упражнения дается 12 секунд, за промах – прибавляется 1 секунда. За выполнение дается 10 баллов.

**2. Челночное ведение.** Пробегается 3 отрезка по 10 метров с поворотом на 180 градусов. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

| оценка  | 2   | 3   | 4   | 5   |
|---------|-----|-----|-----|-----|
| юноши   | 8,2 | 8,0 | 7,8 | 7,2 |
| девушки | 8,9 | 8,5 | 8,3 | 8,0 |

**3. Передачи мяча двумя руками на скорость у стены за 30 сек.**

| оценка  | 2  | 3  | 4  | 5  |
|---------|----|----|----|----|
| юноши   | 20 | 25 | 28 | 31 |
| девушки | 18 | 22 | 25 | 28 |

**4. Штрафные броски.** Учитываются попадания из 10 бросков.

| оценка  | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------|---|---|---|---|
| юноши   | 2 | 3 | 5 | 7 |
| девушки | 1 | 3 | 5 | 7 |

## ФУТБОЛ

| Наименование   | 5 баллов | 4 балла  | 3 балла |
|--|----------|----------|---------|
| Бег 30 м (сек)   | 4,0      | 4,2      | 4,4     |
| Бег 30м с ведением мяча  | 4,5      | 4,7      | 4,9     |
| Бег 5х30 м с ведением мяча   | 24,5     | 25,9     | 26,3    |
| Вбрасывание мяча на дальность руками 3 попытки в коридор шириной 2 метра | 25       | 23       | 20      |
| Жонглирование мячом (без повторения одного удара более двух раз подряд)  | более 50 | более 40 | 30      |

## ВОЛЕЙБОЛ

| Упражнение   | юноши | девушки | Оценка |
|--|-------|---------|--------|
| 20 передач над собой<br>в ограниченном<br>пространстве | 20    | 20      | 10     |
|  | 18    | 18      | 8      |
|  | 16    | 16      | 6      |
|  | 14    | 14      | 4      |
| Подачи в зону 1,5,6<br>(5)                             | 5     | 5       | 5      |
|  | 4     | 4       | 4      |
|  | 3     | 3       | 3      |
|  | 2     | 2       | 2      |
| 20 передач в парах                                     | 20    | 20      | 10     |
|  | 18    | 18      | 8      |
|  | 16    | 16      | 6      |
|  | 14    | 14      | 4      |

## НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

| Вид тестов                  | Количество повторений | Оценка |
|-----------------------------|-----------------------|--------|
| Накат справа по диагонали   | 10                    | 5      |
|                             | 7                     | 4      |
|                             | 5                     | 3      |
|                             | 3                     | 2      |
| Накат слева по диагонали    | 10                    | 5      |
|                             | 7                     | 4      |
|                             | 5                     | 3      |
|                             | 3                     | 2      |
| Топспин справа по диагонали | 6                     | 5      |
|                             | 4                     | 4      |
|                             | 2                     | 3      |
|                             | 1                     | 2      |
| Топспин слева по диагонали  | 6                     | 5      |
|                             | 4                     | 4      |
|                             | 2                     | 3      |
|                             | 1                     | 2      |

## ВТОРОЙ ТВОРЧЕСКИЙ (ПРОФИЛЬНЫЙ) ЭКЗАМЕН – ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Экзамен по общефизической подготовке по образовательной программе 6В01420 «Физическая культура и спорт», 6В01422 «Физическая культура и спорт IP» состоит из спортивного многоборья, включающего в себя выполнение упражнений и нормативных требований основных разделов школьной программы по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и проводится в соответствии с действующими правилами соревнований по этим видам спорта. Результат каждого упражнения легкоатлетического вида многоборья, гимнастики и плавания оценивается в зачетных баллах (з.б.).

В гимнастическом многоборье за акробатику, опорный прыжок выставляются оценки по правилам соревнований с последующим их переводом из десятибалльной системы в пятибалльную. За оценку от 9,0 до 10 абитуриенту выставляется пять (5) зачетных балла; от 8,0 до 8,9 – четыре (4) зачетных балла; от 7,0 до 7,9 - три (3) зачетных балла.

Выполнение любого упражнения спортивного многоборья ниже зачетного требования оценивается двумя (2) баллами, которые не являются зачетными и не входит в сумму зачетных баллов за экзамен.

Полученные абитуриентом баллы сообщают ему после выполнения каждого упражнения.

Итоговая оценка за экзамен по физической подготовленности по суммарному количеству зачетных баллов, набранных абитуриентами в спортивном многоборье (легкая атлетика, гимнастика).

Абитуриенту, набравшему от 28 до 30 зачетных баллов, выставляется 50 баллов к тестированию (см. таблицу).

### Таблица оценки результатов, переводимых из зачетных баллов по физической подготовленности в баллы к тестированию

30-28 зач.баллов = 50 з/б к тестированию

27-25 зач.баллов = 38з/б к тестированию

24-22 зач.баллов = 36 з/б к тестированию

21-19 зач.баллов = 34 з/б к тестированию

18-16 зач.баллов = 32 з/б к тестированию

15-13 зач.баллов = 30 з/б к тестированию

12-10 зач.баллов = 28 з/б к тестированию

9 и менее з/баллов – не входит в зачет экзамена по общей физической подготовке для поступления на образовательную программу 6В01420 «Физическая культура и спорт», 6В01422 «Физическая культура и спорт IP».

Баллы, набранные абитуриентом на первом творческом (профильном) экзамене по общефизической подготовке суммируется с баллами, полученными при комплексном тестировании.

### ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ ВИД МНОГОБОРЬЯ

| Упражнения многоборья         | Нормативные требования и зачетные баллы |      |      |         |      |      |
|-------------------------------|---|------|------|---------|------|------|
|                               | юноши                                   |      |      | девушки |      |      |
|                               | 5                                       | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| 1.Бег 1000/800 м (мин, сек)   | 3,15                                    | 3,20 | 3,25 | 2,50    | 2,55 | 3,05 |
| 2. Прыжок в длину с места (м) | 2,60                                    | 2,50 | 2,40 | 2,10    | 2,0  | 1,80 |
| 3. Бег 100 м                  | 13,0                                    | 13,5 | 14,0 | 14,8    | 15,5 | 16,0 |

**ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ВИД МНОГОБОРЬЯ**  
**(юноши)**  
**Обязательные упражнения**

**1. Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху**

| Количество раз | Зачетные баллы |
|----------------|----------------|
| 18             | 5              |
| 14             | 4              |
| 10             | 3              |

**2. Опорный прыжок:**

Конь в длину, высота 120 см.

Прыжок ноги врозь. Оценивается из 10 баллов.

**Упражнения по выбору**

**1. Акробатика**

- И.п. – полуприсед, руки назад
- Прыжком кувырок вперед в упоре присев 1,5
- Стойка на голове и руках, держать 3 секунды 3,0
- Опускание в упор присев 0,5
- Встать на правую (левую), левую (правую) вперед руки вверх 0,5
- Переворот в сторону ноги врозь, руки в стороны с поворотом налево (направо) 3,0
- Кувырок вперед в упор присев 1,0
- Прыжок вверх прогнувшись, руки в стороны 0,5

(девушки)

**Обязательные упражнения**

**1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сгибание рук не менее 90 градусов)**

| Количество раз | Зачетные баллы |
|----------------|----------------|
| 35             | 5              |
| 30             | 4              |
| 25             | 3              |

**2. Опорный прыжок:**

Козел в ширину высота 115 см.

Прыжок ноги врозь. Оценивается из 10 баллов.

**Упражнения по выбору**

**1. Акробатика**

И.п. – основная стойка

- Равновесие на левой (правой) 1,0
- Приставляя правую (левую), полуприсед руки назад 0,5
- Кувырок вперед в упор присев, ноги скрестно 2,0
- Поворот кругом в упор присев 0,5
- Кувырок назад в упор присев 2,0
- Перекатом назад лечь на спину, руки вверх 0,5
- «Мост» 2,0
- Поворот налево (направо) в упор присев 1,0
- Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх в стороны 0,5

**ПЛАВАНИЕ**  
**вольным стилем 100 метров**

| <b>Юноши</b>            | <b>Девушки</b>          | <b>Зачетный балл</b> |
|-------------------------|-------------------------|----------------------|
| 1,45                    | 1,55                    | 15                   |
| 1,55                    | 2,05                    | 12                   |
| 100 м без учета времени | 100 м без учета времени | 9                    |
| 50 м без учета времени  | 50 м без учета времени  | 6                    |