

**М. Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан университеті
Северо-Казахстанский университет имени М. Козыбаева**

**Педагогикалық факультеті/Педагогический факультет
«Дене және әскери тәрбие теориясы мен әдістемесі» кафедрасы /
кафедра «Теория и методика физического и военного воспитания»**

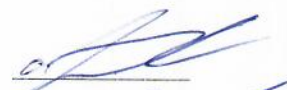
БЕКІТЕМІН/ТВЕРЖДАЮ
Академиялық мәселелер жөніндегі Басқарма мүшесі
Член Правления по академическим вопросам

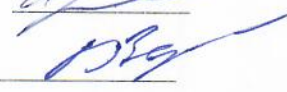

_____ Р.С. Айбергенова
2023 г.

**ТАЛАПҚЕРЛЕРГЕ АРНАЛҒАН ТҮСУ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ
ҚАБЫЛДАУ ЕМТИХАНЫҢ БАҒДАРЛАМАСЫ**
В005 Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау

**ПРОГРАММА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ
ТВОРЧЕСКИХ ЭКЗАМЕНОВ ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ**
по группе образовательных программ В005 Подготовка учителей физической культуры

Бағдарлама әзірлегендер / Программа разработана:

1. Ботяев С.В., магистр, старший преподаватель 

2. Зернов Д.Ю., к.п.н., старший преподаватель 

Отырыстарда қаралды және бекітуге ұсынылды / Рассмотрена и рекомендовано к утверждению на заседаниях:

Университеттің академиялық сапа жөніндегі кеңесі / Академического совета университета

Хаттама/ протокол № 10 2023 ж./ г. « 20 » 06. 2023


Университеттің АС жөніндегі кеңес төрағасы / Председатель АС университета

 Р.С. Апергенова

Педагогика факультетінің академиялық сапа жөніндегі кеңесі / совет по академическому качеству педагогического факультета


Хаттама/ протокол № 5 2023 ж./ г. « 28 » апрель

Педагогика факультетінің сапа жөніндегі кеңесінің төрағасы / Председатель совета по академической качеству педагогического факультета

 Касенова М.Т.

"Дене және әскери тәрбие теориясы мен әдістемесі" кафедрасы / Кафедра «Теория и методика физического и военного воспитания»

Хаттама/протокол № 7 «26» февраля 2023 г.

Кафедра меңгерушісі / Заведующий кафедрой  Ботяев С.В.

Емтихан қабылдаудың мақсаты талапкерлердің жалпы дене шынықтыру дайындығын тексеру болып табылады (бұдан әрі-ЖДД), дене шынықтыру мұғалімі және спорт жаттықтырушысы мамандығын тиімді меңгеруге мүмкіндік беретін жалпы дене шынықтыру дайындығын қозғалыс дағдыларын және олардың таңдаған спорт түріндегі арнайы қозғалыс қабілеттерінің тексеру болып табылады.

6B01401 Білім беру бағдарламасының бірінші шығармашылық емтиханы бойынша нормативтері

6B01401 «Дене шынықтыру және спорт» және 6B01404 « Дене шынықтыру және бастапқы әскери дайындық»

Толық оқу мерзіміне (4 жыл)

Мамандандыру бойынша нормативтер: - 45 балл

Бірінші шығармашылық емтихан бағдарламасы (мамандандыру) негізгі спорт түрлерін қамтиды.

Спорт шебері немесе спорт шеберіне үміткер атағы бар талапкер автоматты түрде бірінші шығармашылық емтихан (мамандану) бойынша ең жоғары – 45 балл алады.

Талапкер таңдау үшін ұсынылған спорт түрлерінің бірі бойынша емтихан тапсырады.

Ұсынылатын спорт түрлеріне мыналар жатады:

Баскетбол

Волейбол

Футбол

Жеңіл атлетика (ұзындыққа секіру немесе 100 метрге жүгіру)

Шаңғы (конькимен жүгіру) спорты (ерлер 5000 метр, әйелдер 3000 метр)

Күрделі координациялық спорт түрлері (спорттық және көркем гимнастика, акробатика.), жекпе-жек (күрес пен бокстың барлық түрлері)

«Баскетбол»

	Нормативтік талаптар және бағалау									
	Ерлер Балдары					Әйелдер Балдары				
	5	10	15	20	25	5	10	15	20	25
1. Айыпшұл допты лақтыру (түсулер саны) 10 рет кезек лақтыру	4	5	6	7	8	2	4	5	6	7
	Балдар					Балдар				
	10	14	16	18	20	10	14	16	18	20
2. Допты қалқанның астынан торға лақтыру (1 минут ішінде). Қозғалыстағы лақтыру оң және сол қолмен орындалады (түсіру міндетті), айыпшұл аймағын айналып өтіп допты торға лақтыру.	5	7	8	9	10	4	6	7	8	9

«Волейбол»,

	Нормативтік талаптар және бағалау									
	Ерлер Балдары					Әйелдер Балдары				
	5	10	15	20	25	5	10	15	20	25
1. Екі қолмен допты жоғары жаққа көтеру, 1 м диаметр пенберінде, бір метрлік бйіктікке көтеру қажет (лақтыру саны).	30	35	40	45	50	25	30	35	40	45
	Балдар					Балдар				
	10	14	16	18	20	10	14	16	18	20
2. Допты қабырғаға соғып қайта-алу. Төменгі қабылдау және жоғарғы қабырғаға беру алма-кезек ауысады (рет).	25	30	35	45	50	20	25	30	40	45

«Футбол»

	Нормативтік талаптар және бағалау									
	Ерлер Балдары					Әйелдер Балдары				
	5	10	15	20	25	5	10	15	20	25
1. Дөңгізі алма-кезек оң және сол аяқпен жонглирование жасау (рег).	30	35	40	45	50	20	25	30	35	40
	Балдар					Балдар				
	10	14	16	18	20	10	14	16	18	20
2. 10 кедергіден дөңгізі айналып өту, кедергілер арасы 2 метр аралығында (сек).	35	30	25	20	15	45	40	35	30	25

"Жеңіл атлетика". Осы спорт түрін таңдаған талапкерлер ұсынылған түрлердің бірін орындайды

Бақылау жаттығулары	Нормативтік талаптар (ерлер).	Нормативтік талаптар (әйелдер).	Баға
100 м. жүгіру (сек).	12.7	15.0	45
	12.8	15.1	43
	12.9	15.2	40
	13.0	15.3	37
	13.1	15.4	34
	13.2	15.5	32
	13.3	15.6	30
	13.4	15.7	28
	13.5	15.8	26
	13.6	15.9	24
	13.7	16.0	22
	13.8	16.1	20
	13.9	16.2	18
	14.0	16.3	16
14.1	16.4	14	
14.2	16.5	10	
Ұзындыққа жүгіріп секіру (м).	5.40	4.50	45
	5.35	4.45	43
	5.30	4.40	40
	5.25	4.35	37
	5.20	4.30	34
	5.15	4.25	32
	5.10	4.20	30
	5.05	4.15	28
	5.00	4.10	26
	4.95	4.05	24
	4.90	4.00	22
	4.85	3.95	20
	4.80	3.90	18
	4.75	3.85	16
4.70	3.80	14	
4.65	3.75	10	

«Шаңғы спорты», «Коньки тебу спорты»

Бақылау жаттығулары	Нормативтік талаптар	Баға
Ерлер 5000 м (мин., сек.)	18.00	45
	18.15	43
	18.30	40
	18.45	37
	19.00	34
	19.15	32
	19.30	30
	19.45	28
	20.00	26
	20.15	24
	20.30	22
	20.45	20
	21.00	18
	21.15	16
	21.30	14
21.45	10	
Әйелдер 3000 м (мин., сек.).	12.40	45
	12.55	43
	13.10	40
	13.25	37
	13.40	34
	13.55	32
	14.10	30
	14.25	28
	14.40	26
	14.55	24
	15.10	22
	15.25	20
	15.40	18
	15.55	16
	16.10	14
16.30	10	

Күрделі координациялық спорт түрлері (спорттық және көркем гимнастика, акробатика.), жекпе-жек (күрес пен бокстың барлық түрлері)

Бақылау жаттығулары	Нормативтік талаптар және бағалау									
	Ерлер					Ерлер				
	5	10	15	20	25	5	10	15	20	25
Аспадан үстінен қолмен ұстау арқылы тартылу. (рет саны).	10-12	13-14	15-16	17-19	20	-	-	-	-	-
Еденге тренип, қолды бүгіп көтерілу (рет). (қолды шынтақтан бүгіп көтерілу 90 градус болу керек). (рет)	-	-	-	-	-	15-16	17-18	19-20	21-24	25
Екі қанатты арысқа тіреле қолды бүгіп жазу (неше рет саны).	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
	10-13	14-17	18-21	22-19	25	-	-	-	-	-
Арыста бұрыштап тірелу (сек)	5-7	8-10	11-14	15-19	20	-	-	-	-	-
Арқамен жатқан қалыпта белді көтеру (1 минут ішінде неше рет саны)	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
	-	-	-	-	-	25-30	31-35	36-40	41-44	45
Аспадан үстінен қолмен ұстау арқылы, жатқан қалыпта тартылу (рет саны).	-	-	-	-	-	10-12	13-14	15-16	17-19	20

Жалпы дене шынықтыру даярлығы бойынша екінші шығармашылық емтихан бойынша нормативтер
6B01401 «Дене шынықтыру және спорт» және 6B01404 « Дене шынықтыру және бастапқы әскери дайындық» білім беру бағдарламасы

Жалпы дене шынықтыру дайындығы бойынша нормативтер: - 45 балл

Екінші шығармашылық емтихан бағдарламасы жалпы дене шынықтыру нормативтерін қамтиды. Спорт шебері немесе спорт шеберіне үміткер атағы бар талапкер автоматты түрде екінші шығармашылық емтихан бойынша ең жоғары -45 балл алады

1 жаттығу түрі

Бақылау жаттығулары	Нормативтік талаптар және бағалау									
	Ерлер					Әйелдер				
	5	7	8	9	10	5	7	8	9	10
Аспадан үстінен қолмен ұстау арқылы тартылу. (рет саны).	6	7-8	9-10	11	12	-	-	-	-	-
Еденге тренип, қолды бүгін көтерілу (рет). (қолды шынтақтан бүгін көтерілу 90 градус болу керек). (рет)	-	-	-	-	-	7-8	9-10	11-12	13-14	15
Бір орында тұрып ұзындыққа секіру (см.)	3	5	6	7	8	3	5	6	7	8
	200	201-219	220-229	230-239	240	160	161-179	180-189	190-199	200
Екі қанатты арысқа тіреле қолды бүгін жазу (неше рет саны).	2	4	5	6	7	2	4	5	6	7
	6	7-8	9-10	11	12	-	-	-	-	-
Арқамен жатқан қалыпта белді көтеру (1 минут ішінде рет саны)	-	-	-	-	-	15	16-24	25-29	30-34	35

2 жаттығу түрі

Бақылау жаттығулары	Нормативтік талаптар және бағалау									
	Ерлер					Әйелдер				
	5	7	8	9	10	5	7	8	9	10
100 метрге жүгіру (с)	15,0	14,9-14,5	14,4-14,0	13,9-13,5	13,4	18	17,9-17,5	17,4-17,0	16,9-16,5	16,4
1000 метрге жүгіру (мин. сек)	5	7	8	9	10	5	7	8	9	10
	3,50	3,49-3,36	3,35-3,31	3,30-3,26	3,25	4,45	4,44-4,31	4,30-4,21	4,20-4,11	4,10

**Мамандану бойынша шығармашылық емтихан бойынша нормативтер
6B01401 «Дене шынықтыру және спорт» және 6B01404 «Дене шынықтыру және
бастанқы әскери дайындық» білім беру бағдарламасы
қысқартылған оқыту түрі**

Мамандандыру бойынша нормативтер : - 20 балл

Бірінші шығармашылық емтихан бағдарламасы (мамандандыру) негізгі спорт түрлерін қамтиды.

Спорт шебері немесе спорт шеберінен үміткер атағы бар талапкер автоматты түрде бірінші шығармашылық емтихан (мамандану) бойынша ең жоғары балл алады – 20 балл.

Талапкер таңдау үшін ұсынылған спорт түрлерінің бірі бойынша емтихан тапсырады.

Ұсынылатын спорт түрлеріне мыналар жатады:

Баскетбол

Волейбол

Футбол

Жеңіл атлетика (ұзындыққа секіру немесе 100 метрге жүгіру)

Шаңғы (конькимен жүгіру) спорты (ерлер 5000 метр, әйелдер 3000 метр)

Күрделі координациялық спорт түрлері (спорттық және көркем гимнастика, акробатика.), жекпе-жек (күрес пен бокстың барлық түрлері)

«Баскетбол»,

	Нормативтік талаптар және бағалау									
	Ерлер Баллы					Әйелдер Баллы				
	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
1. Айыппұл допты лақтыру (түсулер саны) 10 рет кезек лақтыру	4	5	6	7	8	2	4	5	6	7
	Баллы					Баллы				
	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
2. Допты қалқанның астынан торға лақтыру (1 минут ішінде). Қозғалыстағы лақтыру оң және сол қолмен орындалады (түсіру міндетті), айыппұл аймағын айналып өтіп допты торға лақтыру.	5	7	8	9	10	4	6	7	8	9

«Волейбол»,

	Нормативтік талаптар және бағалау									
	Ерлер Балдар					Әйелдер Балдар				
	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
1. Екі қолмен допты жоғары жаққа көтеру, 1 м диаметр шеңберінде, бір метрлік бйіктікке көтеру қажет (лақтыру саны).	30	35	40	45	50	25	30	35	40	45
	Балдар					Балдар				
	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
2. Допты қабырғаға соғып қайта-алу. Төменгі қабылдау және жоғарғы қабырғаға беру алма-кезек ауысады (рет).	25	30	35	45	50	20	25	30	40	45

«Футбол»

	Нормативтік талаптар және бағалау									
	Ерлер					Әйелдер				
	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
1. Допты алма-кезек оң және сол аяқпен жонглирование жасау (рет).	30	35	40	45	50	20	25	30	35	40
	Балдар					Балдар				
	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
2. 10 кедергіден доппен айналып оту, кедергілер арасы 2 метр аралығында (сек).	35	30	25	20	15	45	40	35	30	25

"Жеңіл атлетика". Осы спорт түрін таңдаған талапкерлер ұсынылған түрлердің бірін орындайды

Бақылау жаттығулары	Нормативтік талаптар (ерлер)	Нормативтік талаптар (әйелдер).	Баға
100 м. жүгіру (сек).	12.7	15.0	20
	12.8	15.1	19
	12.9	15.2	18
	13.0	15.3	17
	13.1	15.4	16
	13.2	15.5	15
	13.3	15.6	14
	13.4	15.7	13
	13.5	15.8	12
	13.6	15.9	11
	13.7	16.0	10
	13.8	16.1	9
	13.9	16.2	8
	14.0	16.3	7
14.1	16.4	6	
14.2	16.5	5	
Жүгіріп ұзындыққа секру (м).	5.40	4.50	20
	5.35	4.45	19
	5.30	4.40	18
	5.25	4.35	17
	5.20	4.30	16
	5.15	4.25	15
	5.10	4.20	14
	5.05	4.15	13
	5.00	4.10	12
	4.95	4.05	11
	4.90	4.00	10
	4.85	3.95	9
	4.80	3.90	8
	4.75	3.85	7
4.70	3.80	6	
4.65	3.75	5	

«Шаңгы спорты», «Коньки тебу спорты»

Бақылау жаттығулары	Нормативтік талаптар	Баға
Ерлер 5000 м (мин., сек.)	18.00	20
	18.15	19
	18.30	18
	18.45	17
	19.00	16
	19.15	15
	19.30	14
	19.45	13
	20.00	12
	20.15	11
	20.30	10
	20.45	9
	21.00	8
	21.15	7
	21.30	6
	21.45	5
Әйелдер 3000 м (мин., сек.)	12.40	20
	12.55	19
	13.10	18
	13.25	17
	13.40	16
	13.55	15
	14.10	14
	14.25	13
	14.40	12
	14.55	11
	15.10	10
	15.25	9
	15.40	8
	15.55	7
	16.10	6
	16.30	5

Күрделі координациялық спорт түрлері (спорттық және көркем гимнастика, акробатика.), жекпе-жек (күрес пен бокстың барлық түрлері)

Бақылау жаттығулары	Нормативтік талаптар және бағалау									
	Ерлер					Әйелдер				
	2	4	6	7	8	2	4	6	7	8
Аспадан үстінен қолмен ұстау арқылы тартылу. (рет саны).	10-12	13-14	15-16	17-19	20	-	-	-	-	-
Еденге тренип, қолды бүгін көтерілу (рет). (қолды шынтақтан бүгін көтерілу 90 градус болу керек). (рет)	-	-	-	-	-	15-16	17-18	19-20	21-24	25
Екі қанатты арысқа тіреле қолды бүгін жазу (неше рет саны).	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
	10-13	14-17	18-21	22-19	25	-	-	-	-	-
Арыста бұрыштап тірелу (сек)	5-7	8-10	11-14	15-19	20	-	-	-	-	-
Арқамен жатқан қалыпта белді көтеру (1 минут ішінде рет саны)	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
	-	-	-	-	-	25-30	31-35	36-40	41-44	45
Аспадан үстінен қолмен ұстау арқылы, жатқан қалыпта тартылу (рет саны).	-	-	-	-	-	10-12	13-14	15-16	17-19	20

Целью вступительных экзаменов является проверка у абитуриентов общей физической подготовки (далее ОФП), двигательных умений и навыков, наличия у них специальных способностей в избранном виде спорта, позволяющих эффективно овладевать профессией учителя физической культуры и тренера по спорт.

**Нормативы по первому творческому экзамену образовательной программы 6В01401
«Физическая культура и спорт» и 6В01404 «Физическая культура и начальная военная
подготовка»**

На полный срок обучения (4 года)

Нормативы по специализации: - 45 баллов

Программа первого творческого экзамена (специализация) включает в себя базовые виды спорта.

Абитуриент имеющий звание мастера спорта или кандидата в мастера спорта, автоматически получает максимальный балл по первому творческому экзамену (специализации) – 45 баллов.

Абитуриент сдает экзамен по одному из предлагаемых видов спорта на выбор.

В число предлагаемых видов спорта входят:

Баскетбол

Волейбол

Футбол

Легкая атлетика (на выбор прыжок в длину или бег 100 метров)

Льжный (копьебежный) спорт (мужчины бег 5000 метров, женщины 3000 метров)

Сложнокоординационные виды спорта (спортивная и художественная гимнастика, акробатика.), единоборства (все виды борьбы и бокса)

«Баскетбол»,

	Нормативные требования и оценка									
	Мужчины					Женщины				
	Баллы					Баллы				
	5	10	15	20	25	5	10	15	20	25
1. Штрафные броски (кол-во попаданий) Выполняется 10 бросков подряд	4	5	6	7	8	2	4	5	6	7
	Баллы					Баллы				
	10	14	16	18	20	10	14	16	18	20
2. Ведение мяча с броском в корзину из-под щита (за 1 минуту). Бросок в движении выполняется правой и левой рукой (попадание обязательно), обводя область штрафного броска.	5	7	8	9	10	4	6	7	8	9

«Волейбол»,

	Нормативные требования и оценка									
	Мужчины					Женщины				
	Баллы					Баллы				
	5	10	15	20	25	5	10	15	20	25
1. Передача мяча двумя руками сверху над собой, в кругу диаметров 1 м, с высотой передачи до одного метра (кол-во передач).	30	35	40	45	50	25	30	35	40	45
	Баллы					Баллы				
	10	14	16	18	20	10	14	16	18	20
2. Передача мяча у стены. Чередуются нижний прием над собой с верхней передачу в стену (кол-во передач).	25	30	35	45	50	20	25	30	40	45

«Футбол»

	Нормативные требования и оценка									
	Мужчины					Женщины				
	5	10	15	20	25	5	10	15	20	25
1. Жонглирование мячом попеременно правой и левой ногой (кол-во раз).	30	35	40	45	50	20	25	30	35	40
	Баллы					Баллы				
	10	14	16	18	20	10	14	16	18	20
2. Ведение мяча с обводкой 10 стоек с расстоянием между стойками 2 метра (сек).	35	30	25	20	15	45	40	35	30	25

«Легкая атлетика». Абитуриенты, избравшие данный вид спорта, выполняют один из предлагаемых видов

Контрольные упражнения	Нормативные требования (муж).	Нормативные требования (жен).	Оценка
Бег 100 м (сек).	12.7	15.0	45
	12.8	15.1	43
	12.9	15.2	40
	13.0	15.3	37
	13.1	15.4	34
	13.2	15.5	32
	13.3	15.6	30
	13.4	15.7	28
	13.5	15.8	26
	13.6	15.9	24
	13.7	16.0	22
	13.8	16.1	20
	13.9	16.2	18
	14.0	16.3	16
14.1	16.4	14	
14.2	16.5	10	
Прыжок в длину с разбега (м).	5.40	4.50	45
	5.35	4.45	43
	5.30	4.40	40
	5.25	4.35	37
	5.20	4.30	34
	5.15	4.25	32
	5.10	4.20	30
	5.05	4.15	28
	5.00	4.10	26
	4.95	4.05	24
	4.90	4.00	22
	4.85	3.95	20
	4.80	3.90	18
	4.75	3.85	16
4.70	3.80	14	
4.65	3.75	10	

«Лыжный спорт», «Конькобежный спорт»

Контрольные упражнения	Нормативные требования	Оценка
Мужчины 5000 м (мин., сек.)	18.00	45
	18.15	43
	18.30	40
	18.45	37
	19.00	34
	19.15	32
	19.30	30
	19.45	28
	20.00	26
	20.15	24
	20.30	22
	20.45	20
	21.00	18
	21.15	16
	21.30	14
21.45	10	
Женщины 3000 м (мин., сек.).	12.40	45
	12.55	43
	13.10	40
	13.25	37
	13.40	34
	13.55	32
	14.10	30
	14.25	28
	14.40	26
	14.55	24
	15.10	22
	15.25	20
	15.40	18
	15.55	16
	16.10	14
16.30	10	

Сложнокоординационные виды спорта (спортивная и художественная гимнастика, акробатика.), единоборства (все виды борьбы и бокса)

Контрольные упражнения	Нормативные требования и оценка									
	Мужчины					Женщины				
	5	10	15	20	25	5	10	15	20	25
Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху (кол-во раз).	10-12	13-14	15-16	17-19	20	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (сгибание рук не менее 90 градусов). (кол-во раз)	-	-	-	-	-	15-16	17-18	19-20	21-24	25
	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз).	10-13	14-17	18-21	22-19	25	-	-	-	-	-
Угол в упоре на брусьях (сек)	5-7	8-10	11-14	15-19	20	-	-	-	-	-
	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
Поднятие туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 минуту)	-	-	-	-	-	25-30	31-35	36-40	41-44	45
Подтягивание из горизонтального вися с опорой стопами (кол-во раз)	-	-	-	-	-	10-12	13-14	15-16	17-19	20

Нормативы по второму творческому экзамену по общей физической подготовке образовательной программы БВ01401 «Физическая культура и спорт» образовательной программы БВ01404 «Физическая культура и начальная военная подготовка»

Нормативы по общей физической подготовке: - 45 баллов

Программа второго творческого экзамена включает нормативы по общей физической подготовки.

Абитуриент имеющий звание мастера спорта или кандидата в мастера спорта, автоматически получает максимальный балл по второму творческому экзамену ОФП – 45 баллов.

1 вид упражнений

Контрольные упражнения	Нормативные требования и оценка									
	Мужчины					Женщины				
	5	7	8	9	10	5	7	8	9	10
Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху (кол-во раз).	6	7-8	9-10	11	12	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (сгибание рук не менее 90 градусов).	-	-	-	-	-	7-8	9-10	11-12	13-14	15
Прыжок в длину с места (см.)	3	5	6	7	8	3	5	6	7	8
	200	201-219	220-229	230-239	240	160	161-179	180-189	190-199	200
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	2	4	5	6	7	2	4	5	6	7
	6	7-8	9-10	11	12	-	-	-	-	-
Поднятие туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 минуту)	-	-	-	-	-	15	16-24	25-29	30-34	35

2 вид упражнений

Контрольные упражнения	Нормативные требования и оценка									
	Мужчины					Женщины				
	5	7	8	9	10	5	7	8	9	10
Бег 100 метров (с)	15,0	14,9-14,5	14,4-14,0	13,9-13,5	13,4	18	17,9-17,5	17,4-17,0	16,9-16,5	16,4
Бег 1000 метров (мин. сек)	5	7	8	9	10	5	7	8	9	10
	3,50	3,49-3,36	3,35-3,31	3,30-3,26	3,25	4,45	4,44-4,31	4,30-4,21	4,20-4,11	4,10

**Нормативы по творческому экзамену по специализации
образовательной программы 6В01401 «Физическая культура и спорт»
образовательной программы 6В01404 «Физическая культура и начальная военная
подготовка»
по сокращенной форме обучения
Нормативы по специализации: - 20 баллов**

Программа первого творческого экзамена (специализация) включает в себя базовые виды спорта.

Абитуриент имеющий звание мастера спорта или кандидата в мастера спорта, автоматически получает максимальный балл по первому творческому экзамену (специализации) – 20 баллов.

Абитуриент сдает экзамен по одному из предлагаемых видов спорта на выбор.

В число предлагаемых видов спорта входят:

Баскетбол

Волейбол

Футбол

Легкая атлетика (на выбор прыжок в длину или бег 100 метров)

Лыжный (конькобежный) спорт (мужчины бег 5000 метров, женщины 3000 метров)

Сложнокоординационные виды спорта (спортивная и художественная гимнастика, акробатика.), единоборства (все виды борьбы и бокса)

«Баскетбол».

	Нормативные требования и оценка									
	Мужчины					Женщины				
	Баллы					Баллы				
	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
1. Штрафные броски (кол-во попаданий) Выполняется 10 бросков подряд	4	5	6	7	8	2	4	5	6	7
	Баллы					Баллы				
	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
2. Ведение мяча с броском в корзину из-под щита (за 1 минуту). Бросок в движении выполняется правой и левой рукой (попадание обязательно), обводя область штрафного броска.	5	7	8	9	10	4	6	7	8	9

«Волейбол».

	Нормативные требования и оценка									
	Мужчины					Женщины				
	Баллы					Баллы				
	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
1. Передача мяча двумя руками сверху над собой, в кругу диаметров 1 м, с высотой передачи до одного метра (кол-во передач).	30	35	40	45	50	25	30	35	40	45
	Баллы					Баллы				
	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
2. Передача мяча у стены. Чередуются нижний прием над собой с верхней передачу в стену (кол-во передач).	25	30	35	45	50	20	25	30	40	45

«Футбол»

	Нормативные требования и оценка									
	Мужчины					Женщины				
	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
1. Жонглирование мячом попеременно правой и левой ногой (кол-во раз).	30	35	40	45	50	20	25	30	35	40
	Баллы					Баллы				
	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
2. Ведение мяча с обводкой 10 стоек с расстоянием между стойками 2 метра (сек).	35	30	25	20	15	45	40	35	30	25

«Легкая атлетика». Абитуриенты, избравшие данный вид спорта, выполняют один из предлагаемых видов

Контрольные упражнения	Нормативные требования (муж).	Нормативные требования (жен).	Оценка
Бег 100 м (сек).	12.7	15.0	20
	12.8	15.1	19
	12.9	15.2	18
	13.0	15.3	17
	13.1	15.4	16
	13.2	15.5	15
	13.3	15.6	14
	13.4	15.7	13
	13.5	15.8	12
	13.6	15.9	11
	13.7	16.0	10
	13.8	16.1	9
	13.9	16.2	8
	14.0	16.3	7
14.1	16.4	6	
14.2	16.5	5	
Прыжок в длину с разбега (м).	5.40	4.50	20
	5.35	4.45	19
	5.30	4.40	18
	5.25	4.35	17
	5.20	4.30	16
	5.15	4.25	15
	5.10	4.20	14
	5.05	4.15	13
	5.00	4.10	12
	4.95	4.05	11
	4.90	4.00	10
	4.85	3.95	9
	4.80	3.90	8
	4.75	3.85	7
4.70	3.80	6	
4.65	3.75	5	

«Лыжный спорт», «Конькобежный спорт»

Контрольные упражнения	Нормативные требования	Оценка
Мужчины 5000 м (мин., сек.)	18.00	20
	18.15	19
	18.30	18
	18.45	17
	19.00	16
	19.15	15
	19.30	14
	19.45	13
	20.00	12
	20.15	11
	20.30	10
	20.45	9
	21.00	8
	21.15	7
	21.30	6
21.45	5	
Женщины 3000 м (мин., сек.).	12.40	20
	12.55	19
	13.10	18
	13.25	17
	13.40	16
	13.55	15
	14.10	14
	14.25	13
	14.40	12
	14.55	11
	15.10	10
	15.25	9
	15.40	8
	15.55	7
	16.10	6
16.30	5	

Сложно-координационные виды спорта (спортивная и художественная гимнастика, акробатика), единоборства (все виды борьбы и бокса)

Контрольные упражнения	Нормативные требования и оценка									
	Мужчины					Женщины				
	2	4	6	7	8	2	4	6	7	8
Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху (кол-во раз).	10-12	13-14	15-16	17-19	20	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (сгибание рук не менее 90 градусов). (кол-во раз)	-	-	-	-	-	15-16	17-18	19-20	21-24	25
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз).	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
	10-13	14-17	18-21	22-19	25	-	-	-	-	-
Угол в упоре на брусьях (сек)	5-7	8-10	11-14	15-19	20	-	-	-	-	-
Поднятие туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 минуту)	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
	-	-	-	-	-	25-30	31-35	36-40	41-44	45
Подтягивание из горизонтального виса с опорой стопами (кол-во раз)	-	-	-	-	-	10-12	13-14	15-16	17-19	20