

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН**

Южно-Казахстанский университет имени М.Ауезова

Факультет «Спорт и туризм»

Кафедра «Спортивные дисциплины и единоборства»

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель правления – ректор
ЮКУ имени М.Ауезова

Д.Ж. Ахмед-Заки

2026 г.



ПРОГРАММА

творческих экзаменов для поступающих по группе
образовательных программ

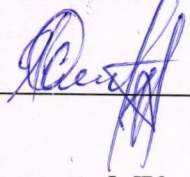
В005 – Подготовка учителей физической культуры

Шымкент, 2026 г.

Составители:

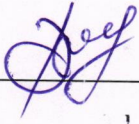
1. Жанбыров Б.Н. – вр.и.о. заведующего кафедрой «Спортивные дисциплины и единоборства»
2. Изосимова М.А. - старший преподаватель кафедры «Спортивные дисциплины и единоборства»

Программа рассмотрена на заседании кафедры «Спортивные дисциплины и единоборства» (протокол № 9 от 23/04 2026г.)

вр.и.о. заведующего кафедрой  Жанбыров Б.Н.

Программа рекомендована заседанием МК факультета «Спорт и туризм», (протокол № 9 от 24/04 2026г.)

Председатель комитета по
инновационным технологиям
обучения и методическому
обеспечению

 Рахимова Д.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели: выявление способностей у поступающих и личностных предпосылок к овладению профессией творческой направленности

Задачи: Определение технико-тактической подготовленности абитуриента к выполнению профессиональных задач, соответствующих его квалификации.

Программа вступительных испытаний предназначена для поступающих в ЮКУ им.М.Ауезова на базе основного общего и послесреднего образования по группе образовательных программ: В005-«Подготовка учителей физической культуры»

Вступительные испытания проводятся в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Республики Казахстан от 31 октября 2018 года № 600 «Об утверждении Типовых правил приема на обучение в организации образования, реализующие образовательные программы высшего и послевузовского образования» о внесенные изменения и дополнения в приказ № 241 от 24.05.2021 г., которым руководствуются при приеме на обучение по образовательным программам высшего образования по специальностям, требующим наличия у поступающих определенных физических качеств, и согласно Постановления Правительства Республики Казахстан от 21 ноября 2014 года № 103 «Правила проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан»

Содержание

1) Введение

Допуск поступающего на творческий экзамен осуществляется при предъявлении пропуска и документа удостоверяющего личность. До начала творческого экзамена поступающим объясняется порядок проведения экзамена, а также указываются время начала и окончания экзаменов, время и место объявления результатов и процедура подачи заявления на апелляцию.

Вступительные испытания по направлению подготовки В005«Подготовка учителей физической культуры» проводится в форме сдачи спортивных нормативов.

Программу творческих экзаменов составляют: первый творческий экзамен «нормативы по специализации», второй творческий экзамен – «нормативы по общей физической подготовке»

Вступительное испытание профессиональной направленности по физической культуре проводится в виде сдачи практических нормативов в соответствии с Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом и санитарно-эпидемиологических требований.

Все нормативы абитуриенты сдают на стадионе, открытых спортивных площадках спорткомплекса «Денсаулык», форма одежды – спортивная (шорты, футболка, спортивная обувь)

Абитуриентам предоставляется время (не менее 5-10 мин) для сдачи вступительных испытаний.

2) Основные положения

Творческие экзамены проводятся для лиц, поступающих в высшие учебные заведения на специальности, требующие творческой подготовки.

Творческие экзамены проводятся предметными комиссиями высших учебных заведений.

Количество творческих экзаменов по каждой специальности равно двум.

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

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

Лица, получившие по творческому экзамену менее 5 баллов (лица, имеющие документы об общем среднем (среднем общем) или техническом и профессиональном, послесреднем образовании) или менее 5 баллов (лица, поступающие на родственные специальности по сокращенным образовательным программам с ускоренным сроком обучения), или не явившиеся на него, для поступления и участия в конкурсе на присуждение образовательного заказа (образовательного гранта) по данной специальности не допускаются.

Во время проведения вступительного испытания экзаменуемые должны соблюдать следующие правила поведения:

- на вступительные испытания необходимо явиться строго по расписанию, имея при себе документ, удостоверяющий личность;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- своевременно проводить разминку, а также являться по требованию представителей экзаменационной комиссии к месту сдачи норматива;
- не покидать пределов территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительного испытания;

За нарушение правил проведения испытаний абитуриент удаляется с вступительного испытания с аннулированием результатов за выполненную работу независимо от числа правильно выполненных упражнений, о чем составляется акт, утверждаемый приемной комиссией.

На вступительных испытаниях обеспечивается спокойная и доброжелательная обстановка, предоставляется возможность поступающим наиболее полно проявить уровень своих умений.

Лица, не явившиеся на вступительные испытания без уважительных причин, зачислению не подлежат. При наличии уважительных причин, подтвержденных документами, поступающие могут допускаться к сдаче пропущенных вступительных испытаний по разрешению ответственного секретаря приемной комиссии в пределах сроков проведения вступительных испытаний.

№1 ЭКЗАМЕН. Нормативы по специализации

Вступительное испытание профессиональной направленности по физической культуре проводится в виде сдачи практических нормативов.

Абитуриенты распределяются на открытых площадках стадиона «Денсаулык», соблюдая дистанцию в два метра, выполняют контрольные упражнения по виду спорта.

Абитуриент должен продемонстрировать технику выполнения упражнения избранного вида спорта:

бокс («школа бокса», работа на снарядах, работа в парах);

борьба (проход на одну ногу, на две ноги, перевод в партер, перевороты на мосту, забегания вокруг головы, перевороты);

волейбол (передача мяча двумя руками сверху, прием мяча снизу двумя руками, передача мяча вверх в кругу двумя руками диаметр 3 метра, не выходя из круга-10 раз);

баскетбол (отработка двухочковых, трехочковых бросков, ведение мяча одной рукой);

футбол (техника ведения мяча, жонглирование мячом попеременно правой и левой ногой);

легкая атлетика (специальные беговые упражнения, выбегание с низкого, высокого старта)

Определяется спортивный уровень и мастерство по видам спорта

№2 ЭКЗАМЕН. Нормативы по общей физической подготовке:

Для определения уровня физической подготовленности абитуриентов проводится экзамен по трем контрольным упражнениям:

1 Бег 100 метров (юноши)

2 Бег 100 метров (девушки)

1 Подтягивание на перекладине (юноши)

2 Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс, девушки)

1 Бег 3000 метров (юноши)

2 Бег 2000 метров (девушки)

Определяется физическая подготовленность абитуриентов

Бег 100 м.

На старте спортсмены занимают свои позиции согласно протоколу. При команде «на старт» занимают места у стартовой линии. При команде «внимание» готовятся к старту и должны прекратить всякое движение. Команду «марш» даёт стартер отмахкой флажком или выстрелом из стартового пистолета. Участники должны бежать только по своей дорожке. Окончившим дистанцию считается участник, пересекший плоскость линии финиша всем телом и без посторонней помощи. Результат спортсмена фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша любой частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги

Подтягивание на перекладине (юноши):

Упражнение «подтягивание» выполняется на перекладине из исходного положения – вис захватом сверху в «замок», не касаясь ногами пола, руки, туловище и ноги выпрямлены, носки ног вместе. При подтягивании необходимо, сгибая руки, поднять тело к перекладине до положения – подбородок выше перекладины, при этом отклонять голову назад нельзя. Разгибая руки, опуститься в вис на прямых руках до полного провисания в плечевых суставах и зафиксировать исходное положение не менее чем на 0,5 сек. Подтягивание выполняется каждый раз из неподвижного положения. Запрещено: рывки туловищем и маховые движения ногами; поочередное сгибание и разгибание рук; использование посторонней помощи для 10 остановки раскачивания; сгибание и разведение ног; отклонение головы назад; опираться подбородком о гриф перекладины. Разрешено: снять обувь; использовать опору для принятия исходного положения перед началом выполнения подтягивания; выполнять подтягивания с ускорением или замедлением; поправлять хват; наносить на ладони магнезию.

Подъем туловища из положения лежа на спине (девушки)

Подъем туловища за 1 минуту из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, подъем туловища касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Бег 2000, 3000 метров.

Проводится с общего старта на дорожке стадиона. В забеге участвуют не более 15 человек. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек. По команде «На старт» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу перед линией старта, другую отставить на полшага назад. По команде «Марш» начать бег.

Упражнение считается невыполненным:

- при сокращении дистанции;
 - при прекращении выполнения упражнения по состоянию здоровья.
- Участникам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «не зачтено». Беговая дорожка должна быть ровная, без ям и посторонних предметов, обозначается линией разметки. Бег выполняется в спортивной обуви, обеспечивающей плотное сцепление с дорожкой. Забегу должна предшествовать разминка.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Выполняется из исходного положения стоя, стопы параллельно друг другу на расстоянии друг от друга 10–15 см, у линии отталкивания (не переступая ее). По команде «Внимание» ноги согнуть в коленных суставах, туловище наклонить вперед, руки отвести в стороны и назад. По команде «Марш» оттолкнуться, выпрямиться, руки послать вперед, затем согнуться и совершить

полет. Приземление производить одновременно на две ноги. Замер результата проводится по последней точке опоры

Метание гранаты с места

Исходное положение правая нога впереди левая сзади. Рука с гранатой за головой. С шагом левой ноги вперед выполнить метание гранаты. Обратить внимание на перенос тяжести тела с левой ноги на правую, и на активный поворот туловища. Стремиться выполнить бросковое движение начиная с правой стопы, правого бедра, туловища и руки последовательно включая в работу мышцы названных частей тела. Это упражнение выполнять двумя руками.

Критерии оценки и методика оценивания

1-й творческий экзамен

Первым творческим экзаменом является выполнение заданных упражнений по специализации (вид спорта, избранный абитуриентом). Каждый вид спорта оценивается в баллах, согласно нормативных требований:

39-50 Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме

27-38 Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности

15-26 Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

0-14 Абитуриент не может самостоятельно выполнить заданное упражнение или отдельные элементы.

Критерии оценки и методика оценивания

1-й творческий экзамен по сокращенным группам образовательных программ

Первым творческим экзаменом является выполнение заданных упражнений по специализации (вид спорта, избранный абитуриентом). Каждый вид спорта оценивается в баллах, согласно нормативных требований:

17-20 Абитуриент правильно и четко выполняет упражнения, знает правила композиционных приемов комплекса специальных физических упражнений, показывает правильную последовательность выполнения физических упражнений, точно укладывается во времени.

11-16 Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допустил не более двух незначительных ошибок

5-10 Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности

0-4 Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Критерии оценки и методика оценивания

2-й творческий экзамен

Вторым творческим экзаменом является общая физическая подготовка, оценивается в баллах, согласно нормативных требований:

39-50 Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме

27-38 Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности

15-26 Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

0-14 Абитуриент не может самостоятельно выполнить заданное упражнение или отдельные элементы.

Перечень спортивного инвентаря,

необходимого для организации выполнения контрольных упражнений:

1. Рулетка измерительная
2. Линейка измерительная
3. Коврики гимнастические
4. Секундомеры
5. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные
6. Флажки для старта

ПРОГРАММА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1-го творческого экзамена «Нормативы по специализации» по группе образовательных программ:

В005 «Подготовка учителей физической культуры» 2026 год

Избранный вид спорта

бокс

Упражнения	Баллы			
	17-13	13-9	9-5	5-0
Выполнение упражнений на боксерских снарядах по заданию экзаменатора	Выполнить технику ударов на снарядах на различных дистанциях с передвижением	Выполнение с небольшой погрешностью	Выполнить задание по подсказке экзаменатора	Не выполнение задания по подсказке экзаменатора
Упражнения	Баллы			
	17-13	13-9	9-5	5-0
Техника бокса (демонстрация техники передвижения атакующих и контратакующих на различных дистанциях в движении самостоятельно)	Демонстрация техники стойки, передвижения, атакующих и контратакующих ударов на различных дистанциях	Демонстрация техники в двух дистанциях с отточенной техникой и контратакующими ударами	Демонстрация техники на одной дистанции с защитой и контратакующими ударами	Не умение демонстрации техники
Упражнения	Баллы			
	16-13	12-9	8-5	4-0
Вольный бой 2 раунда по 1 минуте по весовым категориям	Демонстрация техники атаки, защита, контратаки, передвижения	Выполнение с небольшой погрешностью	Выполнение задания по подсказке экзаменатора	Не выполнение задания по подсказке экзаменатора

ПРОГРАММА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1-го творческого экзамена «Нормативы по специализации» по группе образовательных программ:

В005 «Подготовка учителей физической культуры» 2026год

Избранный вид спорта

греко-римская борьба, казакша-курес, самбо, дзюдо

№	Упражнения	Баллы	Качество выполнения
1.	а) забегание вокруг головы б) перевороты через голову (только греко-римская и вольная борьба) И.П. — «мост», руки соединены в «крючок», предплечья касаются ковра (5 раз в каждую сторону)	17-4	Забегание на обе стороны в одном темпе, не останавливаясь из упора, головой в ковер на мосту и с места в упор в максимальном темпе 2 максимально широких приставных шага, не подпрыгивая. Переворот выполняется в одном темпе, одновременно с толчком двух ног. Переход из упора на мост и с места в упоре. Смещение головы и предплечий из первоначального положения более чем на 45°. Забегания выполняются только в одну сторону, мелкие шаги. Смещение головы и предплечья. Смещение головы из первоначального положения более чем на 90° в положении места и упора головой в ковер, касается головой в ковер. Касается лбом и носком, и теменем. Переворот выполняется с 2-х и более толчков ногами.
2.	а) Техника борьбы в партере: греко-римская, вольная, самбо, дзюдо б) Техника борьбы в стойке для всех видов борьбы.	17-5	Перевороты: скручиванием, забеганием, переходом, разгибанием, накатом. Броски: накатом, прогибом (только греко-римская и вольная борьба) Удержание: сбоку, верхом, поперек, со стороны головы, со стороны ног (только для самбо) Болевые приемы: (узел руки, рычаг локтя, рычаг), разгибание колена (только для самбо, дзюдо) Переводы: рывком, нырком, вращением, выседом (только греко-римская и вольная борьба) Броски: наклоном через спину, прогибом, вращением, через плечо (только греко-римская и вольная борьба) Броски: подножки, подсечки, подхваты, отхваты зацепом (только греко-римская и вольная борьба) Броски: боковым переворотом, через плечо с колена, через спину, через грудь, подножки. Удушение в стойке (только дзюдо)
3.	Контрольные схватки	16-4	Проводить в пределах времени, определенного правилами соревнования (1-2 схватки по заданию экзаменатора).

ПРОГРАММА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1-го творческого экзамена «Нормативы по специализации» по группе образовательных программ:

В005 «Подготовка учителей физической культуры» 2026 год

Избранный вид спорта

Волейбол

Упражнения	Оценки в баллах							
	Юноши				Девушки			
	17-13	13-9	9-5	5-0	17-13	13-9	9-5	5-0
Передача мяча вверх над собой 1. в круг диаметр 3 м (кол-во)	16	13	10	6	16	13	10	6

Упражнения	Оценки в баллах							
	Юноши				Девушки			
	17-13	13-9	9-5	5-0	17-13	13-9	9-5	5-0
Подача мяча (верхняя прямая) 2. по зонам 1, 5, 6 (кол-во, 6 подач)	6	4	3	2	6	4	3	2

Упражнения	Оценки в баллах							
	Юноши				Девушки			
	16-13	12-9	8-5	4-0	16-13	12-9	8-5	4-0
Нападающий удар из зоны 2. 4 по зонам 1,5,6 (6 попыток)	5	4	3	2	5	4	3	2

ПРОГРАММА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1-го творческого экзамена «Нормативы по специализации» по группе образовательных программ:

В005 «Подготовка учителей физической культуры» 2026 год

Избранный вид спорта

Баскетбол

Упражнения	Оценки в баллах							
	Юноши				Девушки			
	17-13	13-9	9-5	5-0	17-13	13-9	9-5	5-0
1. Скоростная техника. Ведение мяча и обводка 3 стоек стоящих на линии штрафного броска до центрального круга и бросок в щит и обратно ведение и обязательное попадание в корзину (сек)	12,8	13,0	13,3	14,0	13,5	13,8	14,3	15,0

Упражнения	Оценки в баллах							
	Юноши				Девушки			
	17-13	13-9	9-5	5-0	17-13	13-9	9-5	5-0
2. Штрафные броски (10 бросков)	8	7	5	4	7	6	5	4

Упражнения	Оценки в баллах							
	Юноши				Девушки			
	16-13	12-9	8-5	4-0	16-13	12-9	8-5	4-0
3. 3-х очковые броски (10 бросков)	7	6	4	3	6	5	4	3

ПРОГРАММА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1-го творческого экзамена «Нормативы по специализации» по группе образовательных программ:

В005 «Подготовка учителей физической культуры» 2026 год

Избранный вид спорта

футбол

Упражнения	Оценки в баллах							
	Юноши				Девушки			
	17-13	13-9	9-5	5-0	17-13	13-9	9-5	5-0
Комбинированный норматив 1. Ведение мяча от стартовой точки, расположенной в 50 м от ворот расставленных по прямой линии 4 стойки между ними 7 м. Удар выполняется по воротам за пределы штрафной площадки после отводки стоек (2 попытки)	8,5	9,0	9,5	10,0	10,0	10,5	11,0	11,5

Упражнения	Оценки в баллах							
	Юноши				Девушки			
	17-13	13-9	9-5	5-0	17-13	13-9	9-5	5-0
Удары по неподвижному мячу 2. С 16,5 м. в заданную половину ворот разделенных по вертикали на 3 (выполняется 6 ударов)	5	4	3	2	4	3	2	1

Упражнения	Оценки в баллах							
	Юноши				Девушки			
	16-13	12-9	8-5	4-0	16-13	12-9	8-5	4-0
Жонглирование мячом (кол-во)	30	25	20	16	25	20	16	11

ПРОГРАММА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1-го творческого экзамена «Нормативы по специализации» по группе образовательных программ:

В005 «Подготовка учителей физической культуры» 2026 год

Избранный вид спорта

легкая атлетика

№	Виды испытания	Единица измерения	Юноши				Девушки			
			17-13	13-9	9-5	5-0	17-13	13-9	9-5	5-0
1.	Бег 100 метров	Сек.	13,5	13,8	14,3	14,4 и ниже	16,0	16,3	16,7	17 и ниже

№	Виды испытания	Единица измерения	Девушки			
			17-13	13-9	9-5	5-0
2.	Прыжки в длину с места	См	190-185	184-170	169-145	144 и ниже

№	Виды испытания	Единица измерения	Юноши			
			17-13	13-9	9-5	5-0
3.	Прыжки в длину с места	См	245 -240	239-225	224-200	199 и ниже

№	Виды испытания	Единица измерения	Юноши			
			16-13	12-9	8-5	4-0
4.	Метание гранаты	Кол.раз	33	29	24	20 и ниже

№	Виды испытания	Единица измерения	Девушки			
			16-13	12-9	8-5	4-0
5.	Метание гранаты	Раз в мин.	28	24	20	18 и ниже

Программа и критерии оценки

**2 творческого экзамена «Нормативы по общей физической подготовке» для абитуриентов,
поступающих по группе образовательных программ В005-« Подготовка учителей физической культуры» 2026год**

Общая физическая подготовка

№	Виды испытания	Единица	Юноши			
			17-13	13-9	9-5	5-0
1.	Бег 100 метров	Сек.	13,5	13,8	14,3	14,4 и ниже

№	Виды испытания	Единица	Юноши			
			17-13	13-9	9-5	5-0
2.	3000 м.	Мин, сек	12.30,0	13.00,0	13.30,0	13.35,0 и ниже

№	Виды испытания	Единица	Юноши			
			16-13	12-9	8-5	4-0
3.	Подтягивание на перекладине	Кол.раз	14	12	10	8 и ниже

Программа и критерии оценки
2 творческого экзамена по общей физической подготовке для абитуриентов,
поступающих по группе образовательных программ В005-« Подготовка учителей физической культуры» 2026 год

Общая физическая подготовка

№	Виды испытания	Единица	Девушки			
			17-13	13-9	9-5	5-0
1.	Бег 100 метров	Сек.	16,0	16,3	16,7	17 и ниже

№	Виды испытания	Единица	Девушки			
			17-13	13-9	9-5	5-0
2.	2000 м.	Мин, сек	9,5	10,05	10,20	11,00 и ниже

№	Виды испытания	Единица	Девушки			
			16-13	12-9	8-5	4-0
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине	Раз в мин.	45	40	35	30 и ниже

ПРОГРАММА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

по специализации: бокс

**1 творческого экзамена «Нормативы по специализации» для абитуриентов,
поступающих по группе образовательных программ В005-« Подготовка учителей физической культуры» 2026 год
сокращенного срока обучения**

Упражнения	Баллы			
	8-7	6-5	4-3	2-0
Выполнение упражнений на боксерских снарядах по заданию экзаменатора	Выполнить технику ударов на снарядах на различных дистанциях с	Выполнение с небольшой погрешностью	Выполнить задание по подсказке экзаменатора	Не выполнение задания по подсказке экзаменатора
Упражнения	Баллы			
	6-5	5-3	3-1	1-0
Техника бокса (демонстрация техники передвижения атакующих и контратакующих на различных дистанциях в движении самостоятельно)	Демонстрация техники стойки, передвижения, атакующих и контратакующих ударов на различных дистанциях	Демонстрация техники в двух дистанциях с отточенной техникой и контратакующими ударами	Демонстрация техники на одной дистанции с защитой и контратакующими ударами	Не умение демонстрации техники
Упражнения	Баллы			
	6-5	5-3	3-1	1-0
Вольный бой 2 раунда по 1 минуте по весовым категориям	Демонстрация техники атаки, защита, контратаки, передвижения	Выполнение с небольшой погрешностью	Выполнение задания по подсказке экзаменатора	Не выполнение задания по подсказке экзаменатора

ПРОГРАММА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

по специализации: греко-римская борьба, казакша-курес, самбо, дзюдо

1 творческого экзамена «Нормативы по специализации» для абитуриентов,

поступающих по группе образовательных программ В005-« Подготовка учителей физической культуры» 2026год
сокращенного срока обучения

№	Упражнения	Баллы	Качество выполнения
1.	а) забегание вокруг головы б) перевороты через голову (только греко-римская и вольная борьба) И.П. — «мост», руки соединены в «крючок», предплечья касаются ковра (5 раз в каждую сторону)	8-3	Забегание на обе стороны в одном темпе, не останавливаясь из упора, головой в ковер на мосту и с места в упор в максимальном темпе 2 максимально широких приставных шага, не подпрыгивая. Переворот выполняется в одном темпе, одновременно с толчком двух ног. Переход из упора на мост и с места в упоре. Смещение головы и предплечий из первоначального положения более чем на 45°. Забегания выполняются только в одну сторону, мелкие шаги. Смещение головы и предплечья. Смещение головы из первоначального положения более чем на 90 в положении места и упора головой в ковер, касается головой в ковер. Касается лбом и носком, и теменем. Переворот выполняется с 2-х и более толчков ногами.
2.	а) Техника борьбы в партере: греко-римская, вольная, самбо, дзюдо б) Техника борьбы в стойке для всех видов борьбы.	6-1	Перевороты: скручиванием, забеганием, переходом, разгибанием, накатом. Броски: накатом, прогибом (только греко-римская и вольная борьба) Удержание: сбоку, верхом, поперек, со стороны головы, со стороны ног (только для самбо) Болевые приемы: (узел руки, рычаг локтя, рычаг), разгибание колена (только для самбо, дзюдо) Переводы: рывком, нырком, вращением, выседом (только греко-римская и вольная борьба) Броски: наклоном через спину, прогибом, вращением, через плечо (только греко-римская и вольная борьба) Броски: подножки, подсечки, подхваты, отхваты зацепом (только греко-римская и вольная борьба) Броски: боковым переворотом, через плечо с колена, через спину, через грудь, подножки. Удушение в стойке (только дзюдо)
3.	Контрольные схватки	6-1	Проводить в пределах времени, определенного правилами соревнования (1-2 схватки по заданию экзаменатора).

ПРОГРАММА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

по специализации: волейбол

**1 творческого экзамена «Нормативы по специализации» для абитуриентов,
поступающих по группе образовательных программ В005-« Подготовка учителей физической культуры» 2026год
сокращенного срока обучения**

Упражнения	Оценки в баллах							
	Юноши				Девушки			
	8-7	6-5	4-3	2-0	8-7	6-5	4-3	2-0
Передача мяча вверх над собой 1. в круг диаметр 3 м (кол-во)	16	13	10	6	16	13	10	6

Упражнения	Оценки в баллах							
	Юноши				Девушки			
	6-5	5-3	3-1	1-0	6-5	5-3	3-1	1-0
Подача мяча (верхняя прямая) 2. по зонам 1, 5, 6 (кол-во, 6 подач)	6	4	3	2	6	4	3	2

Упражнения	Оценки в баллах							
	Юноши				Девушки			
	6-5	5-3	3-1	1-0	6-5	5-3	3-1	1-0
Нападающий удар из зоны 2. 4 по зонам 1,5,6 (6 попыток)	5	4	3	2	5	4	3	2

ПРОГРАММА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

по специализации: баскетбол

**1 творческого экзамена «Нормативы по специализации»» для абитуриентов,
поступающих по группе образовательных программ В005-« Подготовка учителей физической культуры» 2026год
сокращенного срока обучения**

Упражнения	Оценки в баллах							
	Юноши				Девушки			
	8-7	6-5	4-3	2-0	8-7	6-5	4-3	2-0
1. Скоростная техника. Ведение мяча и обводка 3 стоек стоящих на линии штрафного броска до центрального круга и бросок в щит и обратно ведение и обязательное попадание в корзину (сек)	12,8	13,0	13,3	14,0	13,5	13,8	14,3	15,0
Упражнения	Оценки в баллах							
	Юноши				Девушки			
	6-5	5-3	3-1	1-0	6-5	5-3	3-1	1-0
2. Штрафные броски (10 бросков)	8	7	5	4	7	6	5	4
Упражнения	Оценки в баллах							
	Юноши				Девушки			
	6-5	5-3	3-1	1-0	6-5	5-3	3-1	1-0
3. 3-х очковые броски (10 бросков)	7	6	4	3	6	5	4	3

ПРОГРАММА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

по специализации: футбол

**1 творческого экзамена «Нормативы по специализации» для абитуриентов,
поступающих по группе образовательных программ В005-« Подготовка учителей физической культуры» 2026 год
сокращенного срока обучения**

Упражнения	Оценки в баллах							
	Юноши				Девушки			
	8-7	6-5	4-3	2-0	8-7	6-5	4-3	2-0
Комбинированный норматив 1. Ведение мяча от стартовой точки, расположенной в 50 м от ворот расставленных по прямой линии 4 стойки между ними 7 м. Удар выполняется по воротам за пределы штрафной площадки после отводки стоек (2 попытки)	8,5	9,0	9,5	10,0	10,0	10,5	11,0	11,5
Упражнения	Оценки в баллах							
	Юноши				Девушки			
	6-5	5-3	3-1	1-0	6-5	5-3	3-1	1-0
Удары по неподвижному мячу 2. С 16,5 м. в заданную половину ворот разделенных по вертикали на 3 (выполняется 6 ударов)	5	4	3	2	4	3	2	1
Упражнения	Оценки в баллах							
	Юноши				Девушки			
	6-5	5-3	3-1	1-0	6-5	5-3	3-1	1-0
Жонглирование мячом (кол-во)	30	25	20	16	25	20	16	11

ПРОГРАММА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

по специализации: легкая атлетика

**1 творческого экзамена «Нормативы по специализации» для абитуриентов,
поступающих по группе образовательных программ В005-« Подготовка учителей физической культуры» 2026 год
сокращенного срока обучения**

№	Виды испытания	Единица измерения	Юноши				Девушки			
			8-7	6-5	4-3	2-0	8-7	6-5	4-3	2-0
1.	Бег 100 метров	Сек.	13,5	13,8	14,3	14,4 и ниже	16,0	16,3	16,7	17 и ниже
№	Виды испытания	Единица измерения	Девушки							
			6-5		5-3		3-1		1-0	
2.	Прыжки в длину с места	Мин, сек	190-185		184-170		169-145		144 и ниже	
№	Виды испытания	Единица измерения	Юноши							
			6-5		5-3		3-1		1-0	
3.	Прыжки в длину с места	Мин, сек	245 -240		239-225		224-200		199 и ниже	
№	Виды испытания	Единица измерения	Девушки							
			6-5		5-3		3-1		1-0	
4.	Метание гранаты	Раз в мин.	28		24		20		18 и ниже	
№	Виды испытания	Единица измерения	Юноши							
			6-5		5-3		3-1		1-0	
5.	Метание гранаты	Кол.раз	33		29		24		20 и ниже	

Литература

Основная:

1. Типовые правила приема на обучение в организации образования, реализующие образовательные программы высшего и послевузовского образования, утвержденных приказом МОН РК от 31 октября 2018 г. №600 с изменениями и дополнениями от 02.06.2023г. №252
2. Постановление Правительства Республики Казахстан от 21 ноября 2014 года № 103 «Правила проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан»
3. Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» от 3 июля 2014 года № 228-V
4. Закон Республики Казахстан «Об образовании» от 27 июля 2007 года № 319-III (с изменениями и дополнениями по состоянию на 31.03.2021 г.)
5. Государственный общеобязательный стандарт высшего образования (приложение 7 к приказу Министра образования и науки Республики Казахстан от 31 октября 2018 года № 604) (с изменениями от 05.05.2020 г.)

Дополнительная:

1. Inform.kz [http:// www.inform.kz/ru/v-kazahstane-utverzhdenny-novye-normativy-prezidentskih-testov_a2627940](http://www.inform.kz/ru/v-kazahstane-utverzhdenny-novye-normativy-prezidentskih-testov_a2627940)
2. Мектепте баскетболды үйрету әдістемесі: оқу әдістемелік құрал/Ж.М. Есіркепов. – Алматы, 2015ж.
3. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
4. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.
5. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.