

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
КОСТАНАЙСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель Правления – Ректор
Председатель приёмной комиссии
Костанайского регионального
университета имени
Ахмета Байтурсынова

С.Б.Куанышбаев

2023 год



**Программа проведения творческих экзаменов
по образовательной программе «6В01401 Физическая культура и спорт»**

Код и наименование направления подготовки:

6В014 Подготовка учителей с предметной специализацией общего развития

Код и наименование группы образовательных программ:

В004 Подготовка учителей физической культуры

Подготовлено:

Зав.кафедрой теории и практики
физической культуры и спорта:

Г.Сафаргалиева

Согласовано:

Директор педагогического института
имени У.Султангазина:

Т.Ахметов

Согласовано:

Проректор по академическим вопросам

Е.Исакаев

Программа проведения творческих экзаменов по группе образовательных программ «Подготовка учителей физической культуры»

Цель и задачи вступительных испытаний

Цель: определить уровень базовой подготовки абитуриентов по группе образовательных программ «Подготовка учителей физической культуры», необходимый для освоения программы бакалавриата по выбранному профилю подготовки.

Задачи: определить уровень физической подготовленности и технико-тактической подготовки абитуриентов.

Общие положения

1. Настоящая Программа проведения творческих экзаменов по группе образовательных программ «Подготовка учителей физической культуры» в организации образования, реализующие образовательные программы высшего образования, (далее – Программа), разработана в соответствии с параграфом 1 Типовых правил приема на обучение в организации образования, реализующие образовательные программы высшего образования утвержденных приказом Министра образования и науки Республики Казахстан от 31 октября 2018 года № 600.

Порядок приема и проведения творческих экзаменов

2. Прием на обучение по направлению «Подготовки учителей с предметной специализацией общего развития» по группе образовательных программ «Подготовка учителей физической культуры» осуществляется с учетом результатов творческих экзаменов.

3. Для организации и проведения творческих экзаменов решением ректора университета или лицом, исполняющим его обязанности, создается комиссия на период проведения экзамена.

В состав комиссии входят представители университета, общественных организаций, средств массовой информации.

В состав комиссии по творческим экзаменам по группе образовательных программ «Подготовка учителей физической культуры» входят лица, рекомендованные местным уполномоченным органом в области физической культуры и спорта. Комиссия состоит из нечетного количества, и большинством голосов из числа членов комиссии избирается председатель комиссии. Решение комиссии считается правомочным, если на заседании присутствуют не менее двух третей ее состава. Решение комиссии принимается большинством голосов от числа присутствующих на экзамене. При равенстве голосов голос председателя комиссии является решающим.

4. Проведение творческих экзаменов осуществляется по группам образовательных программ, в соответствии с Перечнем групп образовательных программ, по которым проводятся творческие экзамены согласно приложению 1 к Типовым правилам.

Лица, поступающие по группе образовательных программ «Подготовка учителей физической культуры» для сдачи творческих экзаменов представляют в приемную комиссию университета следующие документы:

- 1) документ об общем среднем или техническом и профессиональном, после среднем образовании (подлинник);
- 2) 2 фотокарточки размером 3х4 сантиметра;
- 3) копию документа, удостоверяющего личность;
- 4) сертификат ЕНТ (при его наличии);

5) копию документа, подтверждающего наличие одного из спортивных разрядов и (или) спортивных званий, установленных пунктом 1 статьи 35 Закона Республики Казахстан от 3 июля 2014 года «О физической культуре и спорте» (при его наличии).

5. Прием заявлений, поступающих для сдачи творческого экзамена осуществляется по месту нахождения университета (г. Костанай, ул.Тәуелсіздік, 118) с 20 июня по 7 июля календарного года.

Творческий экзамен проводится с 8 по 15 июля календарного года.

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

1) нормативы по специализации.

2) нормативы по общей физической подготовке.

Лица, поступающие на группу образовательных программ высшего образования, требующих творческой подготовки по родственным направлениям подготовки кадров высшего образования, предусматривающих сокращенные сроки обучения, участвующие в конкурсе по присуждению государственного образовательного гранта сдают один творческий экзамен:

1) нормативы по специализации.

Форма проведения творческих экзаменов устанавливается в соответствии с приложением 2 к Типовым правилам.

7. Лица, поступающие на группу образовательных программ высшего образования «Подготовка учителей физической культуры» сдают творческие экзамены в университете.

Для выпускников организаций среднего или технического и профессионального, после среднего образования, поступающих на полный срок обучения на группу образовательных программ высшего образования «Подготовка учителей физической культуры», учитываются баллы по истории Казахстана, грамотности чтения (язык обучения).

Для лиц, поступающих на группу образовательных программ высшего образования «Подготовка учителей физической культуры» по родственным направлениям подготовки кадров высшего образования, предусматривающих сокращенные сроки обучения и участвующих в конкурсе по присуждению государственного образовательного гранта учитываются баллы по специальной дисциплине и по одному творческому экзамену (нормативы по специализации).

Для лиц, поступающих на платную основу, проводится собеседование.

8. Программа проведения творческих экзаменов разрабатываются ответственными по кафедре теории и практики физической культуры и спорта и утверждается председателем приемной комиссии университета.

9. Расписание творческих экзаменов составляется кафедрой теории и практики физической культуры и спорта (форма проведения экзамена, дата, время и место проведения, консультации), утверждается председателем приемной комиссии, передается в приемную комиссию и доводится до сведения поступающих не позднее до начала приема документов.

10. Допуск поступающего к творческим экзаменам осуществляется при предъявлении документа, удостоверяющего личность. При этом творческие экзамены проводятся на спортивных площадках и в помещениях, оснащенных видеозаписью.

11. До начала творческих экзаменов поступающим выдается экзаменационный материал в виде нормативов и объясняется порядок сдачи, а также указываются время начала и окончания творческих экзаменов, время и место объявления результатов и процедура подачи заявления на апелляцию.

12. Творческие экзамены для поступающих, имеющих документы об общем среднем или техническом и профессиональном, послесреднем образовании, поступающие на полный срок обучения оцениваются по 45-балльной системе.

Творческий экзамен для поступающих по родственным направлениям подготовки кадров высшего образования, предусматривающих сокращенные сроки обучения и

участвующих в конкурсе по присуждению государственного образовательного гранта оценивается по 20-балльной системе.

13. Лицам, имеющим звание «Мастер спорта» или спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» (кроме паралимпийских видов спорта), при подаче заявления для сдачи творческих (творческого) экзаменов (а) засчитывается максимальный балл, для выпускников организаций среднего или технического и профессионального или послесреднего образования, поступающих на полный срок обучения по каждому творческому экзамену; 20 баллов - для поступающих по образовательным программам, предусматривающим сокращенные сроки обучения, участвующих в конкурсе по присуждению государственного образовательного гранта при предъявлении соответствующих документов.

14. Итоги проведения творческого экзамена оформляются ведомостью оценок, протоколом комиссии в произвольной форме и передаются ответственному секретарю приемной комиссии (его заместителю) для объявления результатов. Протокол комиссии подписывается председателем и всеми присутствующими членами комиссии.

15. Результаты творческих экзаменов объявляются в день проведения экзамена.

16. На период проведения экзаменов в целях соблюдения требований, предъявляемых к творческому экзамену, разрешения спорных вопросов, защиты прав лиц, сдающих соответствующие экзамены, приказом ректора университета или лицом, исполняющим его обязанности, создается апелляционная комиссия, состав которой состоит из нечетного числа членов, включая ее председателя.

17. Заявление на апелляцию подается на имя председателя апелляционной комиссии лично лицом, сдавшим творческий экзамен, принимается до 13.00 часов следующего дня после объявления результатов творческого экзамена и рассматривается апелляционной комиссией в течение одного дня.

18. Решение апелляционной комиссии считается правомочным, если на заседании присутствуют не менее двух третей ее состава. Решение по апелляции о несогласии с результатами творческого экзамена принимается большинством голосов от числа присутствующих членов комиссии. При равенстве голосов членов апелляционной комиссии голос председателя является решающим. Работа апелляционной комиссии оформляется протоколом, подписываемым председателем и всеми присутствующими членами комиссии.

**5. ПРОГРАММА ЕДИНОГО ТВОРЧЕСКОГО ЭКЗАМЕНА
(2 ТВОРЧЕСКИЙ ЭКЗАМЕН: НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ)**

**Тестовые задания для творческого экзамена по «Общей физической подготовке»
для абитуриентов Образовательной программы
«Физическая культура и спорт»**

| Баллы | Бег | | Бег | | Прыжки в длину с места | | Поднимание туловища за 1 мин. | Подтягивание |
|-------|------|------|-------|-------|------------------------|-----|-------------------------------|--------------|
| | 100м | | 2000м | 1000м | юн. | дев | | |
| | юн | дев | юн | дев | | | дев. | юн. |
| 12 | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 50 | 17 |
| 11 | 13,0 | 15,5 | 7,40 | 4,20 | 265 | 200 | 48 | 16 |
| 10 | 13,2 | 15,6 | 7,45 | 4,25 | 260 | 195 | 45 | 15 |
| 9 | 13,5 | 15,7 | 7,50 | 4,30 | 255 | 190 | 43 | 14 |
| 8 | 13,8 | 15,9 | 7,55 | 4,35 | 250 | 185 | 42 | 13 |
| 7 | 14,1 | 16,2 | 8,00 | 4,40 | 245 | 180 | 40 | 12 |
| 6 | 14,3 | 17,1 | 8,10 | 4,45 | 240 | 175 | 38 | 11 |
| 5 | 14,6 | 17,4 | 8,20 | 4,50 | 235 | 170 | 36 | 10 |
| 4 | 14,9 | 17,7 | 8,30 | 4,55 | 230 | 165 | 34 | 9 |
| 3 | 15,2 | 18,0 | 8,40 | 5,00 | 225 | 160 | 32 | 8 |
| 2 | 15,5 | 18,3 | 8,50 | 5,10 | 220 | 155 | 30 | 7 |
| 1 | 15,8 | 18,5 | 9,00 | 5,20 | 210 | 150 | 28 | 6 |

**4. ПРОГРАММА ЕДИНОГО ТВОРЧЕСКОГО ЭКЗАМЕНА
(1 ТВОРЧЕСКИЙ ЭКЗАМЕН НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

**Тестовые задания
по творческому экзамену по специализации «Борьба»
для абитуриентов Образовательной программы
«Физическая культура и спорт»**

| № п/п | Задания | 12 баллов | 11 баллов | 10 балла | 9 балла | 8 балла | 7 балла |
|-------|--|-----------|------------|----------|----------|----------|----------------|
| 1 | Специальные упражнения (мост, забегание, переворот в комбинации, Кувырки вперед, назад. Самострах) | | без ошибок | 1 ошибка | 2 ошибки | 3 ошибки | более 3 ошибок |
| 2 | Отжимание от пола в упоре за 10 сек. (количество раз). | | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| 3 | Подтягивание на перекладине за 10 сек. (количество раз). | 11 | 10 | 9 | 7 | 6 | 5 |
| 4 | Демонстрация техники борьбы в стойке и в партере (по 5 приемов). | | без ошибок | 1 ошибка | 2 ошибки | 3 ошибки | более 3 ошибок |

Тестовые задания
по творческому экзамену по специализации «Борьба»
для абитуриентов сокращенной формы обучения
Образовательной программы
«Физическая культура и спорт»

| № п/п | Задания | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балла |
|-------|---|------------|----------|----------|----------|----------------|
| 1 | Мост, забегание, поворот(в комбинации). Кувырки вперед, назад. | без ошибок | 1 ошибка | 2 ошибки | 3 ошибки | более 3 ошибок |
| 2 | Отжимание от пола в упоре за 10 сек. (количество раз). | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| 3 | Подтягивание на перекладине за 10 сек. (количество раз). | 10 | 9 | 7 | 6 | 5 |
| 4 | Демонстрация техники борьбы в стойке и в партере (по 5 приемов). | без ошибок | 1 ошибка | 2 ошибки | 3 ошибки | более 3 ошибок |

**Тестовые задания
по специализации «Циклические виды спорта»
для абитуриентов Образовательной программы
«Физическая культура и спорт»**

| Сгибание и разгибание рук | | баллы | 10-ти скок | | баллы | Бег 300 м | | баллы | Поднимание ног к перекладине | | баллы |
|------------------------------------|----|-----------|---------------|------|-----------|-----------|------|-----------|------------------------------------|-----|-----------|
| | | | юн | дев | | юн | дев | | юн | дев | |
| 40 | 25 | 10 | 26,0 | 24,0 | 10 | 45,0 | 54,0 | 10 | 15 | 15 | 15 |
| 38 | 24 | 9 | 25,5 | 23,5 | 9 | 46,0 | 55,0 | 9 | 14 | 14 | 14 |
| 36 | 23 | 8 | 25,0 | 23,0 | 8 | 47,0 | 56,0 | 8 | 13 | 13 | 13 |
| 35 | 22 | 7 | 24,5 | 22,5 | 7 | 48,0 | 57,0 | 7 | 12 | 12 | 12 |
| 34 | 21 | 6 | 24,0 | 22,0 | 6 | 48,5 | 57,5 | 6 | 11 | 11 | 11 |
| 33 | 20 | 5 | 23,5 | 21,5 | 5 | 49,0 | 58,0 | 5 | 10 | 10 | 10 |
| 32 | 19 | 4 | 23,0 | 21,0 | 4 | 49,5 | 58,5 | 4 | 9 | 9 | 9 |
| 31 | 18 | 3 | 22,5 | 20,5 | 3 | 50,0 | 59,0 | 3 | 8 | 8 | 8 |
| 30 | 17 | 2 | 22,0 | 20,0 | 2 | 50,5 | 59,5 | 2 | 7 | 7 | 7 |
| 29 | 16 | 1 | 21,0 | 19,0 | 1 | 51,0 | 60,0 | 1 | 6 | 6 | 6 |

Тестовые задания
по специализации «Циклические виды спорта»
для сокращенной формы обучения
для абитуриентов Образовательной программы
«Физическая культура и спорт»

| Баллы | Сгибание и разгибание рук | | 10-ти скок | | Бег 300 м | | Поднимание ног к перекладине | |
|-------|---------------------------|-----|------------|------|-----------|------|------------------------------|-----|
| | юн | дев | юн | дев | юн | дев | юн | дев |
| 5 | 40 | 25 | 26,0 | 24,0 | 45,0 | 54,0 | 15 | 15 |
| 4 | 38 | 24 | 25,5 | 23,5 | 46,0 | 55,0 | 14 | 14 |
| 3 | 36 | 23 | 25,0 | 23,0 | 47,0 | 56,0 | 13 | 13 |
| 2 | 35 | 22 | 24,5 | 22,5 | 48,0 | 57,0 | 12 | 12 |
| 1 | 34 | 21 | 24,0 | 22,0 | 48,5 | 57,5 | 11 | 11 |

Тестовые задания
для творческого экзамена по спортивной специализации
«Спортивный туризм и скалолазание»
для абитуриентов Образовательной программы
«Физическая культура и спорт»

Девушки

| Выпрыгивание из положения сидя Количество за 1 минуту | | Подъем ног в висе Количество | | Отжимания в упоре лежа Количество | | Скакалка Количество за 2 минуты | |
|--|-------|---------------------------------|-------|--------------------------------------|-------|------------------------------------|-------|
| Кол-во | Баллы | Кол-во | Баллы | Кол-во | Баллы | Кол-во | Баллы |
| | | | | | | 170 | 13 |
| 16 | 11 | | | 21 | 11 | 160 | 12 |
| 15 | 10 | 20 | 10 | 20 | 10 | 150 | 10 |
| 14 | 9 | 19 | 9 | 19 | 9 | 145 | 9 |
| 13 | 8 | 18 | 8 | 18 | 8 | 140 | 8 |
| 12 | 7 | 17 | 7 | 17 | 7 | 135 | 7 |
| 11 | 6 | 16 | 6 | 16 | 6 | 130 | 6 |
| 10 | 5 | 15 | 5 | 15 | 5 | 125 | 5 |
| 9 | 4 | 14 | 4 | 14 | 4 | 120 | 4 |
| 8 | 3 | 13 | 3 | 13 | 3 | 115 | 3 |
| 7 | 2 | 12 | 2 | 12 | 2 | 110 | 2 |
| 6 | 1 | 11 | 1 | 11 | 1 | 105 | 1 |
| 5 | 0 | 10 | 0 | 10 | 0 | 100 | 0 |

для выпускников колледжей
Девушки

| Выпрыгивание из положения сидя Количество за 1 минуту | | Подъем ног в висе Количество | | Отжимания в упоре лежа Количество | | Скакалка Количество за 2 минуты | |
|--|-------|---------------------------------|-------|--------------------------------------|-------|------------------------------------|-------|
| Кол-во | Баллы | Кол-во | Баллы | Кол-во | Баллы | Кол-во | Баллы |
| 15 | 5 | 20 | 5 | 25 | 5 | 150 | 5 |
| 14 | 4 | 18 | 4 | 20 | 4 | 140 | 4 |
| 13 | 3 | 16 | 3 | 15 | 3 | 130 | 3 |
| 12 | 2 | 14 | 2 | 10 | 2 | 120 | 2 |
| 11 | 1 | 12 | 1 | 5 | 1 | 110 | 1 |

Тестовые задания
для творческого экзамена по спортивной специализации
«Спортивный туризм и скалолазание»
для абитуриентов Образовательной программы
«Физическая культура и спорт»

Юноши

| Выпрыгивание из положения сидя Количество за 1 минуту | | Подъем ног в висе Количество | | Отжимания в упоре лежа Количество | | Скакалка Количество за 2 минуты | |
|--|-------|---------------------------------|-------|--------------------------------------|-------|------------------------------------|-------|
| Кол-во | Баллы | Кол-во | Баллы | Кол-во | Баллы | Кол-во | Баллы |
| 22 | 12 | | | 42 | 11 | 200 | 12 |
| 20 | 10 | 20 | 10 | 40 | 10 | 180 | 10 |
| 19 | 9 | 19 | 9 | 38 | 9 | 175 | 9 |
| 18 | 8 | 18 | 8 | 36 | 8 | 170 | 8 |
| 17 | 7 | 17 | 7 | 34 | 7 | 165 | 7 |
| 16 | 6 | 16 | 6 | 32 | 6 | 160 | 6 |
| 15 | 5 | 15 | 5 | 30 | 5 | 155 | 5 |
| 14 | 4 | 14 | 4 | 28 | 4 | 150 | 4 |
| 13 | 3 | 13 | 3 | 26 | 3 | 145 | 3 |
| 12 | 2 | 12 | 2 | 24 | 2 | 140 | 2 |
| 11 | 1 | 11 | 1 | 22 | 1 | 135 | 1 |
| 10 | 0 | 10 | 0 | 20 | 0 | 130 | 0 |

для выпускников колледжей

Юноши

| Выпрыгивание из положения сидя Количество за 1 минуту | | Подъем ног в висе Количество | | Отжимания в упоре лежа Количество | | Скакалка Количество за 2 минуты | |
|--|-------|---------------------------------|-------|--------------------------------------|-------|------------------------------------|-------|
| Кол-во | Баллы | Кол-во | Баллы | Кол-во | Баллы | Кол-во | Баллы |
| 20 | 5 | 20 | 5 | 40 | 5 | 180 | 5 |
| 18 | 4 | 18 | 4 | 35 | 4 | 170 | 4 |
| 16 | 3 | 16 | 3 | 30 | 3 | 160 | 3 |
| 14 | 2 | 14 | 2 | 25 | 2 | 150 | 2 |
| 12 | 1 | 12 | 1 | 20 | 1 | 140 | 1 |

Тестовые задания
по творческому экзамену по специализации «Волейбол»
для абитуриентов Образовательной программы
«Физическая культура и спорт»
(Максимальный балл - 45 баллов)

1. **Верхняя передача над собой** (выполняется в квадрате 3х3 метра не выходя за пределы площадки и без остановки, произвольно чередуя по пять раз низкую и высокую передачи, всего 10 раз)

| Результат | Баллы | | Результат | Баллы |
|-----------|-----------|--|-----------|----------|
| 10 раз | 11 баллов | | 4 раза | 5 баллов |
| 9 раз | 10 баллов | | 3 раза | 4 балла |
| 8 раз | 9 баллов | | 2 раза | 3 балла |
| 7 раз | 8 баллов | | 1 раз | 2 балла |
| 6 раз | 7 баллов | | 0 раз | 0 баллов |
| 5 раз | 6 баллов | | | |

2. **Нижняя передача над собой** (выполняется в квадрате 3х3 метра не выходя за пределы площадки и без остановки, произвольно чередуя по пять раз низкую и высокую передачи, всего 10 раз)

| Результат | Баллы | | Результат | Баллы |
|-----------|-----------|--|-----------|----------|
| 10 раз | 11 баллов | | 4 раза | 5 баллов |
| 9 раз | 10 баллов | | 3 раза | 4 балла |
| 8 раз | 9 баллов | | 2 раза | 3 балла |
| 7 раз | 8 баллов | | 1 раз | 2 балла |
| 6 раз | 7 баллов | | 0 раз | 0 баллов |
| 5 раз | 6 баллов | | | |

3. **Подача** (выполняется пять раз в зону №1 и пять раз в зону № 5, всего 10 раз)

| Результат | Баллы | | Результат | Баллы |
|--------------|-----------|--|-------------|----------|
| 10 попаданий | 11 баллов | | 4 попадания | 5 баллов |
| 9 попаданий | 10 баллов | | 3 попадания | 4 балла |
| 8 попаданий | 9 баллов | | 2 попадания | 3 балла |
| 7 попаданий | 8 баллов | | 1 попадание | 2 балла |
| 6 попаданий | 7 баллов | | 0 попаданий | 0 баллов |
| 5 попаданий | 6 баллов | | | |

4. **Нападающий удар** (выполняется по выбору из зоны № 2 или зоны №4 –пять раз подряд по линии и пять раз подряд по диагонали)

| Результат | Баллы | | Результат | Баллы |
|--------------|-----------|--|-------------|----------|
| 10 попаданий | 12 баллов | | 4 попадания | 6 баллов |
| 9 попаданий | 11 баллов | | 3 попадания | 5 баллов |
| 8 попаданий | 10 баллов | | | |
| 7 попаданий | 9 баллов | | | |
| 6 попаданий | 8 баллов | | | |
| 5 попаданий | 7 баллов | | | |

Тестовые задания
по творческому экзамену по специализации «Волейбол»
для сокращённой формы обучения
для абитуриентов Образовательной программы
«Физическая культура и спорт»
(Максимальный балл - 20 баллов)

1. **Верхняя передача над собой** (выполняется в квадрате 3х3 метра не выходя за пределы площадки и без остановки, произвольно чередуя по пять раз низкую и высокую передачи, всего 9 раз)

| Результат | Баллы | | Результат | Баллы |
|-----------|----------|--|-----------|---------|
| 9 раз | 5 баллов | | 3 раза | 2 балла |
| 7 раз | 4 балла | | | |
| 5 раз | 3 балла | | 1 раза | 1 балла |

2. **Нижняя передача над собой** (выполняется в квадрате 3х3 метра не выходя за пределы площадки и без остановки, произвольно чередуя по пять раз низкую и высокую передачи, всего 10 раз)

| Результат | Баллы | | Результат | Баллы |
|-----------|----------|--|-----------|---------|
| 9 раз | 5 баллов | | 3 раза | 2 балла |
| 7 раз | 4 балла | | | |
| 5 раз | 3 балла | | 1 раза | 1 балл |

3. **Подача** (выполняется пять раз в зону №1 и пять раз в зону № 5, всего 9 раз)

| Результат | Баллы | | Результат | Баллы |
|-------------|----------|--|-------------|---------|
| 9 попаданий | 5 баллов | | 3 попадания | 2 балла |
| 8 попаданий | 4 балла | | 1 попадания | 1 балл |
| 6 попаданий | 3 балла | | | |

4. **Нападающий удар** (выполняется по выбору из зоны № 2 или зоны №4 –пять раз подряд по линии и пять раз подряд по диагонали)

| Результат | Баллы | | Результат | Баллы |
|-------------|----------|--|-------------|---------|
| 9 попаданий | 5 баллов | | 3 попадания | 2 балла |
| 7 попаданий | 4 балла | | 1 попадания | 1 балл |
| 5 попаданий | 3 балла | | | |

Тестовые задания
для творческого экзамена по специализации
«Баскетбол» для абитуриентов
для абитуриентов Образовательной программы
«Физическая культура и спорт»

| Тест по технической подготовке. Броски с разноудаленных точек. 2 серии по 10 бросков | | | | | | Тест по специальности физической подготовки. Челночный бег (40 сек.) | | | | Тест оценки игровой индивидуа льной деятельнос ти. Экспертная оценка |
|--|----|-----------|-----------------------|----|-------|--|-------|---------|-------|--|
| Юноши 2 м 5 сек. | | | Девушки 2м 30 сек. | | | юноши | | девушки | | |
| Кол-во попаданий | % | балл ы | | % | баллы | метры | баллы | метры | баллы | |
| 10 | 50 | 14 | 10 | 50 | 14 | 190 | 14 | 175 | 14 | Из 17 баллов |
| 9 | 45 | 13 | 9 | 45 | 13 | 187 | 13 | 173 | 13 | |
| 8 | 40 | 12 | 8 | 40 | 12 | 185 | 12 | 170 | 12 | |
| 7 | 35 | 11 | 7 | 35 | 11 | 183 | 11 | 167 | 11 | |
| 6 | 30 | 10 | 6 | 30 | 10 | 175 | 10 | 165 | 10 | |
| 5 | 25 | 9 | 5 | 25 | 9 | 173 | 9 | 160 | 9 | |
| 4 | 20 | 8 | 4 | 20 | 8 | 170 | 8 | 157 | 8 | |
| 3 | 15 | 7 | 3 | 15 | 7 | 167 | 7 | 155 | 7 | |
| 2 | 10 | 6 | 2 | 10 | 6 | 165 | 6 | 150 | 6 | |
| 1 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 160 | 5 | 147 | 5 | |
| | | 4 | | | 4 | 155 | 4 | 145 | 4 | |
| | | 3 | | | 3 | 150 | 3 | 140 | 3 | |
| | | 2 | | | 2 | 145 | 2 | 135 | 2 | |
| | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | |

Тестовые задания
для творческого экзамена по специализации «Баскетбол»
для сокращенной формы обучения
для абитуриентов Образовательной программы
«Физическая культура и спорт»

| Тест по технической подготовке. Броски с разноудаленных точек. 2 серии по 10 бросков | | | | | | Тест по специальности физической подготовки. Челночный бег (40 сек.) | | | | Тест оценки игровой индивидуаль ной деятельност и. Экспертная оценка |
|--|----|-------|-----------------------|----|-------|--|-------|---------|-------|---|
| Юноши 2 м 5 сек. | | | Девушки 2м 30 сек. | | | юноши | | девушки | | |
| Кол-во попаданий | % | баллы | | % | баллы | метры | баллы | метры | баллы | |
| 8 | 40 | 6 | 8 | 40 | 6 | 180 | 6 | 165 | 6 | Из 8 баллов |
| 7 | 35 | 5 | 7 | 35 | 5 | 175 | 5 | 160 | 5 | |
| 6 | 30 | 4 | 6 | 30 | 4 | 170 | 4 | 155 | 4 | |
| 5 | 25 | 3 | 5 | 25 | 3 | 165 | 3 | 150 | 3 | |
| 4 | 20 | 2 | 4 | 20 | 2 | 160 | 2 | 145 | 2 | |
| 3 | 15 | 1 | 3 | 15 | 1 | 155 | 1 | 140 | 1 | |

Тестовые задания
для творческого экзамена по специализации «Пауэрлифтинг»
для абитуриентов Образовательной программы
«Физическая культура и спорт»

Сумма баллов трёх упражнений
(приседание со штангой на плечах, жим штанги лёжа и становая тяга)

Мужчины

| Весовые категории | Баллы | | | |
|-------------------|-------|-----|-----|-----|
| | 45 | 40 | 35 | 30 |
| 53 | 230 | 210 | 190 | 170 |
| 59 | 260 | 230 | 210 | 190 |
| 66 | 290 | 260 | 230 | 210 |
| 74 | 320 | 290 | 260 | 230 |
| 83 | 350 | 320 | 290 | 260 |
| 93 | 380 | 350 | 310 | 290 |
| 105 | 410 | 375 | 330 | 310 |
| 120 | 440 | 400 | 350 | 325 |
| +120 | 460 | 420 | 370 | 340 |

Женщины

| Весовые категории | Баллы | | | |
|-------------------|-------|-----|-----|------|
| | 45 | 40 | 35 | 30 |
| 43 | 125 | 110 | 100 | 92.5 |
| 47 | 140 | 125 | 110 | 100 |
| 52 | 155 | 140 | 125 | 110 |
| 57 | 170 | 155 | 140 | 125 |
| 63 | 185 | 170 | 155 | 140 |
| 72 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| 84 | 230 | 200 | 185 | 170 |
| +84 | 260 | 230 | 200 | 185 |

Тестовые задания
для творческого экзамена по специализации «Пауэрлифтинг»
для абитуриентов Образовательной программы
«Физическая культура и спорт»
для сокращённой формы обучения

Сумма баллов трёх упражнений
(приседание со штангой на плечах, жим штанги лёжа и становая тяга)

Мужчины

| Весовые категории | Баллы | | | |
|-------------------|-------|-----|-----|-----|
| | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 53 | 230 | 210 | 190 | 170 |
| 59 | 260 | 230 | 210 | 190 |
| 66 | 290 | 260 | 230 | 210 |
| 74 | 320 | 290 | 260 | 230 |
| 83 | 350 | 320 | 290 | 260 |
| 93 | 380 | 350 | 310 | 290 |
| 105 | 410 | 375 | 330 | 310 |
| 120 | 440 | 400 | 350 | 325 |
| +120 | 460 | 420 | 370 | 340 |

Женщины

| Весовые категории | Баллы | | | |
|-------------------|-------|-----|-----|------|
| | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 43 | 125 | 110 | 100 | 92.5 |
| 47 | 140 | 125 | 110 | 100 |
| 52 | 155 | 140 | 125 | 110 |
| 57 | 170 | 155 | 140 | 125 |
| 63 | 185 | 170 | 155 | 140 |
| 72 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| 84 | 230 | 200 | 185 | 170 |
| +84 | 260 | 230 | 200 | 185 |

Тестовые задания
для творческого экзамена по специализации «Футбол»
для абитуриентов Образовательной программы
«Физическая культура и спорт»

| Удары по воротам на точность - выполняются по неподвижному мячу с 10 м. Мяч посылается по воздуху в прямоугольник 300*100 см. Удары любым способом. 15 ударов удобной ногой. Учитывается сумма попаданий. | | Жонглирование - выполняются правой и левой ногой, бедром и головой. Без повторения одного удара более двух раз подряд. | | Специальная физическая подготовка. Челночный бег (40 сек.) | |
|---|-------|--|-------|---|-------|
| Количество попаданий | Баллы | Количество | Баллы | Расстояние в метрах | Баллы |
| 12 | 15 | 30 | 15 | 200 | 15 |
| 11 | 14 | 25 | 14 | 195 | 14 |
| 10 | 13 | 20 | 13 | 190 | 13 |
| 9 | 12 | 15 | 12 | 185 | 12 |
| 8 | 11 | 10 | 11 | 180 | 11 |
| 7 | 10 | 8 | 10 | 175 | 10 |
| 6 | 9 | 6 | 9 | 170 | 9 |
| 5 | 8 | 4 | 8 | 165 | 8 |
| 4 | 7 | 3 | 7 | 160 | 7 |

Тестовые задания
для творческого экзамена по специализации «Футбол»
для сокращенной формы обучения
специальности «Физическая культура и спорт»

| Удары по воротам на точность - выполняются по неподвижному мячу с 10м. Мяч посылается по воздуху в прямоугольник 300*100 см. Удары любым способом. 15 ударов удобной ногой. Учитывается сумма попаданий. | | Жонглирование- выполняются правой и левой ногой, бедром и головой. Без повторения одного удара более двух раз подряд. | | Специальная физическая подготовка. Челночный бег (40 сек.) | |
|--|-------|---|-------|---|-------|
| Количество попаданий | Баллы | Количество | Баллы | Расстояние в метрах | Баллы |
| 12 | 7 | 30 | 6 | 200 | 7 |
| 11 | 6 | 25 | 5 | 195 | 6 |
| 10 | 5 | 20 | 4 | 190 | 5 |
| 8 | 4 | 15 | 4 | 185 | 4 |
| 7 | 3 | 10 | 3 | 180 | 3 |
| 5 | 2 | 6 | 2 | 175 | 3 |

**Тестовые задания
для творческого экзамена по специализации «Тяжелая атлетика»
для абитуриентов Образовательной программы
«Физическая культура и спорт»**

Мужчины

| Весовые категории | Баллы | | | |
|-------------------|-------|-----|-----|-----|
| | 45 | 40 | 35 | 30 |
| 48 | 124 | 94 | 84 | 81 |
| 52 | 139 | 105 | 100 | 91 |
| 56 | 154 | 116 | 106 | 101 |
| 62 | 169 | 130 | 120 | 112 |
| 69 | 186 | 193 | 183 | 124 |
| 77 | 202 | 156 | 146 | 135 |
| 85 | 215 | 166 | 156 | 144 |
| 94 | 227 | 173 | 163 | 150 |
| 105 | 255 | 180 | 170 | 156 |
| +105 | 244 | 187 | 177 | 162 |

Женщины

| Весовые категории | Баллы | | | |
|-------------------|-------|-----|-----|-----|
| | 45 | 40 | 35 | 30 |
| 44 | 74 | 67 | 60 | 53 |
| 48 | 83 | 75 | 67 | 60 |
| 53 | 92 | 84 | 75 | 67 |
| 58 | 101 | 93 | 83 | 75 |
| 63 | 110 | 102 | 92 | 83 |
| 69 | 118 | 110 | 100 | 90 |
| 75 | 125 | 117 | 105 | 97 |
| +75 | 132 | 124 | 107 | 105 |

Тестовые задания
для творческого экзамена по специализации «Тяжелая атлетика»
для сокращенной формы обучения
для абитуриентов Образовательной программы
«Физическая культура и спорт»

Мужчины

| Весовые категории | Баллы | | | |
|-------------------|-------|-----|-----|-----|
| | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 48 | 124 | 94 | 84 | 81 |
| 52 | 139 | 105 | 100 | 91 |
| 56 | 154 | 116 | 106 | 101 |
| 62 | 169 | 130 | 120 | 112 |
| 69 | 186 | 193 | 183 | 124 |
| 77 | 202 | 156 | 146 | 135 |
| 85 | 215 | 166 | 156 | 144 |
| 94 | 227 | 173 | 163 | 150 |
| 105 | 255 | 180 | 170 | 156 |
| +105 | 244 | 187 | 177 | 162 |

Женщины

| Весовые категории | Баллы | | | |
|-------------------|-------|-----|-----|-----|
| | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 44 | 74 | 67 | 60 | 53 |
| 48 | 83 | 75 | 67 | 60 |
| 53 | 92 | 84 | 75 | 67 |
| 58 | 101 | 93 | 83 | 75 |
| 63 | 110 | 102 | 92 | 83 |
| 69 | 118 | 110 | 100 | 90 |
| 75 | 125 | 117 | 105 | 97 |
| +75 | 132 | 124 | 107 | 105 |

Тестовые задания
для творческого экзамена по специализации «Гиревой спорт»
для абитуриентов Образовательной программы
«Физическая культура и спорт»

Классическое двоеборье (юноши, мужчины)

| Весовые категории | Вес гири 24 кг | | | |
|-------------------|----------------|-----|----|----|
| | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 58 | 53 | 35 | 25 | 15 |
| 63 | 62 | 44 | 31 | 20 |
| 68 | 71 | 55 | 39 | 25 |
| 73 | 82 | 67 | 47 | 30 |
| 78 | 88 | 73 | 51 | 35 |
| 85 | 91 | 79 | 55 | 40 |
| 95 | 110 | 90 | 64 | 45 |
| +95 | 170 | 102 | 73 | 50 |

Толчок двух гири по длинному циклу (юноши, мужчины)

| Весовые категории | Вес гири 24 кг | | | |
|-------------------|----------------|----|----|----|
| | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 63 | 16 | 13 | 10 | 7 |
| 68 | 20 | 17 | 14 | 11 |
| 73 | 24 | 21 | 18 | 15 |
| 78 | 28 | 25 | 23 | 19 |
| 85 | 32 | 29 | 27 | 23 |
| 95 | 36 | 33 | 30 | 26 |
| +95 | 40 | 36 | 33 | 29 |

Рывок гири по сумме двух рук (девушки, женщины)

| Весовые категории | Вес гири 16 кг | | | |
|-------------------|----------------|----|----|----|
| | 45 | 40 | 35 | 30 |
| 58 | 65 | 50 | 40 | 30 |
| 68 | 75 | 60 | 50 | 40 |
| + 68 | 85 | 70 | 60 | 50 |

Тестовые занятия
для творческого экзамена по специализации «Гиревой спорт»
для сокращенной формы обучения
для абитуриентов Образовательной программы
«Физическая культура и спорт»

Классическое двоеборье (юноши, мужчины)

| Весовые категории | Вес гири 24 кг | | | |
|-------------------|----------------|-----|----|----|
| | 10 | 8 | 5 | 3 |
| 58 | 53 | 35 | 25 | 15 |
| 63 | 62 | 44 | 31 | 20 |
| 68 | 71 | 55 | 39 | 25 |
| 73 | 82 | 67 | 47 | 30 |
| 78 | 88 | 73 | 51 | 35 |
| 85 | 91 | 79 | 55 | 40 |
| 95 | 110 | 90 | 64 | 45 |
| +95 | 170 | 102 | 73 | 50 |

Толчок двух гири по длинному циклу (юноши, мужчины)

| Весовые категории | Вес гири 24 кг | | | |
|-------------------|----------------|----|----|----|
| | 10 | 8 | 5 | 3 |
| 63 | 16 | 13 | 10 | 7 |
| 68 | 20 | 17 | 14 | 11 |
| 73 | 24 | 21 | 18 | 15 |
| 78 | 28 | 25 | 23 | 19 |
| 85 | 32 | 29 | 27 | 23 |
| 95 | 36 | 33 | 30 | 26 |
| +95 | 40 | 36 | 33 | 29 |

Рывок гири по сумме двух рук (девушки, женщины)

| Весовые категории | Вес гири 16 кг | | | |
|-------------------|----------------|----|----|----|
| | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 58 | 65 | 50 | 40 | 30 |
| 68 | 75 | 60 | 50 | 40 |
| +68 | 85 | 70 | 60 | 50 |

Тестовые задания
по творческому экзамену по специализации «Единоборства»
для абитуриентов Образовательной программы
«Физическая культура и спорт»

| № п/п | Задания | 12 баллов | 11 баллов | 10 балла | 9 балла | 8 балла | 7 балла |
|-------|--|-----------|------------|----------|----------|----------|----------------|
| 1 | Специальные упражнения в единоборствах | | без ошибок | 1 ошибка | 2 ошибки | 3 ошибки | более 3 ошибок |
| 2 | Отжимание от пола в упоре за 10 сек. (количество раз). | | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| 3 | Подтягивание на перекладине за 10 сек. (количество раз). | 11 | 10 | 9 | 7 | 6 | 5 |
| 4 | Демонстрация техники бой с тенью | | без ошибок | 1 ошибка | 2 ошибки | 3 ошибки | более 3 ошибок |

Тестовые задания
по творческому экзамену по специализации «Единоборства»
для сокращённой формы обучения
для абитуриентов Образовательной программы
«Физическая культура и спорт»

| № п/п | Задания | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балла |
|-------|--|------------|----------|----------|----------|----------------|
| 1 | Специальные упражнения в единоборствах | без ошибок | 1 ошибка | 2 ошибки | 3 ошибки | более 3 ошибок |
| 2 | Отжимание от пола в упоре за 10 сек. (количество раз). | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| 3 | Подтягивание на перекладине за 10 сек. (количество раз). | 10 | 9 | 7 | 6 | 5 |
| 4 | Демонстрация техники бой с тенью | без ошибок | 1 ошибка | 2 ошибки | 3 ошибки | более 3 ошибок |