

НАО «Костанайский региональный университет имени Ахмет Байтұрсынұлы»

Утверждаю  
Председатель Правления –  
Ректор, Председатель приёмной  
комиссии Костанайского  
регионального университета  
имени Ахмет Байтұрсынұлы  
С.Б.Куанышбаев  
2024 год



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

Подготовлено:

Зав.кафедрой теории и практики  
физической культуры и спорта:

Г.Н.Сафаргалиева

Согласовано:

Директор педагогического института  
имени У.Султангазина:

К.К.Есиркепова

Костанай, 2024

## **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, 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, 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 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, учитываются баллы по специальной дисциплине и по одному творческому экзамену (нормативы по специализации, либо для лиц, поступающих на платную основу, допускается собеседование).

8. Программа проведения творческих экзаменов разрабатывается ответственными по кафедре теории и практики физической культуры и спорта и утверждается председателем приёмной 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 приёмной комиссии, передается в приёмную 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, оцениваются по 50-балльной системе.

Творческий экзамен для поступающих по родственным направлениям подготовки кадров высшего образования, предусматривающих сокращенные сроки обучения, оценивается по 20-балльной системе.

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 по каждому творческому экзамену; 20 баллов - для поступающих по образовательным программам, предусматривающим сокращенные сроки обучения 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.



**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»  
(Максимальный балл - 50 баллов)**

№ п/п	Задания	13 баллов	12 балла	11 балла	7 балла	4 балла	3 балла
1	Специальные упражнения (мост, забегание, переворот в комбинации, Кувырки вперед, назад. Самострах)	-	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибка	3 ошибки	Более 3 ошибки
2	Отжимание от пола в упоре за 10 сек. (количество раз).	25	20	18	16	14	12
3	Подтягивание на перекладине за 10 сек. (количество раз).	12	11	10	9	7	6
4	Демонстрация техники борьбы в стойке и в партере (по 5 приемов).	-	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибка	3 ошибки	Более 3 ошибки

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

№ 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» абитуриентов Образовательной**  
**программы**  
**«Физическая культура и спорт»**  
(Максимальный балл - 50 баллов)

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

**Тестовые задания**  
**по специализации «Циклические виды спорта»**  
**для сокращенной формы обучения**  
**для абитуриентов Образовательной программы**  
**«Физическая культура и спорт»**  
(Максимальный балл - 20 баллов)

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»  
(Максимальный балл - 50 баллов)  
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	13			21	13	160	12
15	12	20	11	20	12	150	11
14	11	19	10	19	11	145	10
13	10	18	9	18	10	140	9
12	9	17	8	17	9	135	8
11	8	16	7	16	8	130	7
10	7	15	6	15	7	125	6
9	6	14	5	14	6	120	5
8	5	13	4	13	5	115	4
7	4	12	3	12	4	110	3
6	3	11	2	11	3	105	2
5	1	10	1	10	1	100	1

**для выпускников колледжей  
Девушки  
(Максимальный балл - 20 баллов)**

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»**  
(Максимальный балл - 50 баллов)

**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
21	13			42	13	200	13
20	12	20	11	40	12	180	12
19	11	19	10	38	11	175	11
18	10	18	9	36	10	170	10
17	9	17	8	34	9	165	9
16	8	16	7	32	8	160	8
15	7	15	6	30	7	155	7
14	6	14	5	28	6	150	6
13	5	13	4	26	5	145	5
12	4	12	3	24	4	140	4
11	3	11	2	22	3	135	3
10	1	10	1	20	1	130	1

**для выпускников колледжей**

**Юноши**

(Максимальный балл - 20 баллов)

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 - 50 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	12 баллов		4 раза	6 баллов
9 раз	11 баллов		3 раза	5 балла
8 раз	10 баллов		2 раза	4 балла
7 раз	9 баллов		1 раз	3 балла
6 раз	8 баллов		0 раз	0 баллов
5 раз	7 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	12 баллов		4 раза	6 баллов
9 раз	11 баллов		3 раза	5 балла
8 раз	10 баллов		2 раза	4 балла
7 раз	9 баллов		1 раз	3 балла
6 раз	8 баллов		0 раз	0 баллов
5 раз	7 баллов			

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

Результат	Баллы		Результат	Баллы
10 попаданий	12 баллов		4 попадания	6 баллов
9 попаданий	11 баллов		3 попадания	5 балла
8 попаданий	10 баллов		2 попадания	4 балла
7 попаданий	9 баллов		1 попадание	3 балла
6 попаданий	8 баллов		0 попаданий	0 баллов
5 попаданий	7 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	14 баллов		4 попадания	8 баллов
9 попаданий	13 баллов		3 попадания	7 баллов
8 попаданий	12 баллов		2 попадания	6 баллов
7 попаданий	11 баллов		1 попадание	5 баллов
6 попаданий	10 баллов		0 попаданий	0 баллов
5 попаданий	9 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»**  
(Максимальный балл - 50 баллов)

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	
11	55	15	11	55	15	195	15	180	15	Из 20 баллов
10	50	14	10	50	14	190	14	175	14	
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	140	1	130	1	

**Тестовые задания**  
**для творческого экзамена по специализации «Баскетбол»**  
**для сокращенной формы обучения**  
**для абитуриентов Образовательной программы**  
**«Физическая культура и спорт»**  
(Максимальный балл - 20 баллов)

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	
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)**  
**(Максимальный балл - 50 баллов)**

**Мужчины**

Весовые категории	Баллы				
	50	45	40	35	30
53	240	220	200	180	170
59	270	240	220	200	190
66	330	270	240	220	200
74	340	300	270	240	230
83	360	330	300	270	260
93	390	360	320	300	290
105	420	385	340	320	310
120	450	410	360	335	325
+120	470	430	380	350	340

**Женщины**

Весовые категории	Баллы				
	50	45	40	35	30
43	125	110	100	92.5	82.5
47	140	125	110	100	90
52	155	140	125	110	100
57	170	155	140	125	115
63	185	170	155	140	130
69	200	190	175	160	150
76	215	190	175	160	150
84	230	200	185	170	160
+84	260	230	200	185	175

**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)**  
**(Максимальный балл - 20 баллов)**

**Мужчины**

Весовые категории	Баллы			
	20	15	10	5
53	240	220	200	180
59	270	240	220	200
66	300	270	240	220
74	330	300	270	240
83	360	330	300	270
93	390	360	320	300
105	420	385	340	320
120	450	410	360	335
+120	470	430	380	350

**Женщины**

Весовые категории	Баллы			
	20	15	10	5
43	125	110	100	90
47	140	125	110	100
52	155	140	125	110
57	170	155	140	125
63	185	170	155	140
69	200	180	165	150
76	215	190	175	160
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»**  
(Максимальный балл - 50 баллов)

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	20	30	15	200	15
11	19	25	14	195	14
10	18	20	13	190	13
9	17	15	12	185	12
8	16	10	11	180	11
7	15	8	10	175	10
6	14	6	9	170	9
5	13	4	8	165	8
4	12	3	7	160	7

**Тестовые задания**  
**для творческого экзамена по специализации «Футбол»**  
**для сокращенной формы обучения**  
**специальности «Физическая культура и спорт»**  
(Максимальный балл - 20 баллов)

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»**  
(Максимальный балл - 50 баллов)

**Мужчины**

Весовые категории	Баллы			
	50	45	40	35
55	135	120	105	90
61	155	135	115	100
67	175	155	135	115
73	185	165	145	125
81	195	175	155	135
89	205	185	165	145
96	215	195	175	155
102	225	205	185	165
109	235	210	190	170
+109	240	220	200	180

**Женщины**

Весовые категории	Баллы			
	50	45	40	35
45	70	65	60	50
49	80	70	65	60
55	90	88	70	65
59	100	90	80	70
64	105	97	87	77
71	115	105	95	85
76	120	110	102	92
81	125	115	107	97
87	139	120	110	103
+87	135	125	117	110

**Тестовые задания**  
**для творческого экзамена по специализации «Тяжелая атлетика»**  
**для сокращенной формы обучения**  
**для абитуриентов Образовательной программы**  
**«Физическая культура и спорт»**  
(Максимальный балл - 20 баллов)

**Мужчины**

<b>Весовые категории</b>	<b>Баллы</b>			
	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>5</b>
55	135	120	105	90
61	155	135	115	100
67	175	155	135	115
73	185	165	145	125
81	195	175	155	135
89	205	185	165	145
96	215	195	175	155
102	225	205	185	165
109	235	210	190	170
+109	240	220	200	180

**Женщины**

<b>Весовые категории</b>	<b>Баллы</b>			
	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>5</b>
45	70	65	60	50
49	80	70	65	60
55	90	88	70	65
59	100	90	80	70
64	105	97	87	77
71	115	105	95	85
76	120	110	102	92
81	125	115	107	97
87	139	120	110	103
+87	135	125	117	110



**Тестовые занятия (мужчины)**  
**для творческого экзамена по специализации «Гиревой спорт»**  
**для абитуриентов Образовательной программы**  
**«Физическая культура и спорт»**  
(Максимальный балл - 50 баллов)

**«Толчок 2-х гирь» за 5 мин (мужчины)**

Весовые категории	Вес гири 24 кг									
	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
58	40	35	30	25	20	15	10	8	6	5
63	45	40	35	30	25	20	15	12	10	8
68	48	43	38	33	28	23	18	15	12	10
73	50	45	40	35	30	25	20	18	15	12
78	55	50	45	40	35	30	25	20	18	15
85	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18
95	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20
+95	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25

**«Рывок 1-й гири» за 6 мин гири по сумме двух рук (мужчины)**

Весовые категории	Вес гири 24 кг									
	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
58	60	50	40	30	20	15	10	8	5	3
63	65	55	45	35	25	20	15	12	8	5
68	70	60	50	40	30	25	20	15	10	7
73	80	70	60	50	40	35	30	25	20	10
78	90	80	70	60	50	45	40	35	30	20
85	100	90	80	70	60	55	50	45	40	30
95	110	100	90	80	70	65	60	55	50	40
+95	120	110	100	90	80	75	70	65	60	50

**Тестовые занятия (женщины)**  
**для творческого экзамена по специализации «Гиревой спорт»**  
**для абитуриентов Образовательной программы**  
**«Физическая культура и спорт»**  
(Максимальный балл - 50 баллов)

**«Толчок 2-х гирь» за 5 мин (женщины)**

Весовые категории	Вес гири 16 кг									
	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
58	40	35	30	25	20	15	10	8	6	5
63	45	40	35	30	25	20	15	12	10	8
68	48	43	38	33	28	23	18	15	12	10
+68	50	45	40	35	30	25	20	18	15	12

**«Рывок 1-й гири» за 6 мин гири по сумме двух рук (женщины)**

Весовые категории	Вес гири 16 кг									
	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
58	60	50	40	30	20	15	10	8	5	3
63	65	55	45	35	25	20	15	12	8	5
68	70	60	50	40	30	25	20	15	10	7
+68	80	70	60	50	40	35	30	25	20	10

**Тестовые занятия (женщины)**  
**для творческого экзамена по специализации «Гиревой спорт»**  
**для абитуриентов Образовательной программы**  
**«Физическая культура и спорт»**  
(Максимальный балл - 50 баллов)

**«Толчок 2-х гирь» за 5 мин (женщины)**

Весовые категории	Вес гири 16 кг									
	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
58	40	35	30	25	20	15	10	8	6	5
63	45	40	35	30	25	20	15	12	10	8
68	48	43	38	33	28	23	18	15	12	10
+68	50	45	40	35	30	25	20	18	15	12

**«Рывок 1-й гири» за 6 мин гири по сумме двух рук (женщины)**

Весовые категории	Вес гири 16 кг									
	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
58	60	50	40	30	20	15	10	8	5	3
63	65	55	45	35	25	20	15	12	8	5
68	70	60	50	40	30	25	20	15	10	7
+68	80	70	60	50	40	35	30	25	20	10



**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»**  
(Максимальный балл - 50 баллов)

№ п/п	Задания	13 баллов	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	более 4 ошибок
2	Отжимание от пола в упоре за 10 сек. (количество раз).	20	19	18	17	16	14	12
3	Подтягивание на перекладине за 10 сек. (количество раз).	11	10	9	8	7	6	5
4	Демонстрация техники бой с тенью		без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	более 3 ошибок	более 4 ошибок

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

№ 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



**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»  
(Максимальный балл - 50 баллов)**

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.
13	-	-	7,40	4,20	265	200	-	-
12	13,0	15,5	7,45	4,25	260	195	50	17
11	13,2	15,6	7,50	4,30	255	190	48	16
10	13,5	15,7	7,55	4,35	250	185	45	15
9	13,8	15,9	8,00	4,40	245	180	43	14
8	14,1	16,2	8,10	4,45	240	175	42	13
7	14,3	17,1	8,20	4,50	235	170	40	12
6	14,6	17,4	8,30	4,55	230	165	38	11
5	14,9	17,7	8,40	5,00	225	160	36	10
4	15,2	18,0	8,50	5,10	220	155	34	9
3	15,5	18,3	8,70	5,15	215	150	32	8
2	15,8	18,5	9,00	5,20	210	145	28	6
1	16,0	18,7	9,10	5,25	200	140	25	5