

«ҚОСТАНАЙ ИНДУСТРИАЛДЫ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ КОЛЛЕДЖІ» КМҚК  
КГКП «КОСТАНАЙСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель приемной комиссии

Жаркенов А.К.

" " 2023 ж./г.



Программа  
вступительного творческого экзамена  
по специальности 01140500 Физическая культура и спорт  
квалификация: 4S01140501 Учитель физической культуры

Костанай, 2023 г

## Содержание

1. Общие положения
2. Порядок проведения
  - 2.1 I этап – общая физическая подготовка
  - 2.2 II этап – специально-физическая подготовка

## 1. Общие положения

Программа проведения вступительного творческого экзамена на специальность «Физическая культура и спорт» составлена согласно:

- Приказа Министра образования и науки Республики Казахстан от 18 октября 2018 года № 52 (с изменениями от 11.10.2022 г №420) «Об утверждении Типовых правил приема на обучение в организации образования, реализующие образовательные программы технического и профессионального, послесреднего образования»;
- Закона Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 228-V ЗРК «О физической культуре и спорте» (с изменениями от 20.04.2023 № 223-VII).

Утверждена на заседании методического совета, протокол №\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023 года.

Вступительный творческий экзамен по специальности 01140500 Физическая культура и спорт, квалификация 4S01140501 Учитель физической культуры для поступающих, имеющих документы об основном, общем среднем или техническом и профессиональном, послесреднем образовании представляет собой сдачу контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и нормативы по специально-физической подготовке (СФП) по специализации: баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, единоборство на выбор абитуриента.

Максимальное количество баллов всего творческого экзамена составляет 40 баллов, которые переводятся в оценки «2», «3», «4», «5» по шкале:

- «5» - 36-40 баллов;
- «4» - 28-35 баллов;
- «3» - 14-27 баллов;
- «2» - 7-13 баллов.

Сдача творческого экзамена разделена на 2 дня:

- В первый день сдаются контрольные нормативы по ОФП. Максимальное количество – 20 баллов, минимальное количество – 4 балла.
- Во второй день сдаются контрольные нормативы по СФП. Максимальное количество – 20 баллов, минимальное количество – 4 балла.

Абитуриент обязан участвовать во всех видах упражнений.

Абитуриент, набравший в первый день менее 7 баллов, не допускаются к сдаче нормативов по СФП.

Абитуриент не явившийся на вступительный творческий экзамен или получивший оценку «2» не допускается к участию в конкурсе по государственному заказу или с полной компенсацией обучения.

Пересдача творческого экзамена не разрешается.

Мастерам спорта РК, мастерам спорта международного класса выполнившим или подтвердившим разрядные нормы в течение двух лет,

предшествующих вступительным экзаменам при предоставлении соответствующего документа, автоматически выставляется максимальное количество баллов по СФП с обязательной сдачей контрольных нормативов по ОФП.

## 2. Порядок проведения вступительного творческого экзамена

### 2.11 этап – общая физическая подготовка (ОФП)

Перечень упражнений по ОФП:

1. Бег 60 или 100 метров (муж, жен);
2. Бег 1000 метров (муж, жен);
3. Прыжок в длину с места (муж, жен);
4. Силовая гимнастика:
  - Подтягивание из виса на перекладине (муж);
  - Подъем туловища из положения лежа на спине количество раз в минуту (жен).

Таблица 1.

#### Контрольные нормативы по ОФП на базе основного среднего образования

Баллы	Виды упражнений и спортивный результат							
	60 м (сек)		1000 м (мин.сек)		Прыжок в длину с места (см)		Силовая гимнастика (кол. повт.)	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
5	8.0	9.0	3.35	4.10	250	210	18	50
4	8.2	9.2	3.40	4.15	240	200	16	45
3	8.4	9.4	3.50	4.20	230	190	13	35
2	8.6	9.6	4.00	4.25	220	180	9	30
1	9.0	10.0	4.10	4.30	200	170	7	25

Таблица 2.

#### Контрольные нормативы по ОФП на базе общего среднего образования

Баллы	Виды упражнений и спортивный результат							
	100 м (сек)		1000 м (мин.сек)		Прыжок в длину с места (см)		Силовая гимнастика (кол. повт.)	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
5	12.6	15.2	3.12	4.0	260	215	20	55
4	13.0	15.5	3.20	4.05	250	210	17	50
3	13.3	16.0	3.30	4.10	245	200	15	40
2	13.5	16.5	3.40	4.15	230	190	10	35
1	14.5	16.8	3.50	4.20	220	180	8	30

Условия выполнения гимнастических упражнений:

- Подтягивание из виса на перекладине. Техника выполнения – вис хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Согнуть руки до момента, когда подбородок доходит до уровня кистей. Упражнение выполнить плавно, без рывков, оставляя ноги прямыми.
- Подъем туловища из положения лежа на спине количество раз в минуту. Исходное положение - лежа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90°, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно пола).

### 2.2II этап – специально-физическая подготовка

Таблица 3.

#### Контрольные нормативы по СФП специализация баскетбол.

№	Вид упражнения	Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Броски с дистанции, 10 бросков с расстояния 4 и 6,25 м, поочередно (кол-во очков).	15	13	11	9	7	15	13	10	8	6
2	Штрафные броски – 10 бросков (кол-во попаданий).	9	7	5	3	2	9	7	5	3	2
3	Передвижение в защитной стойке по 6-ти точкам (сек)	13,2	13,5	13,7	14,0	14,3	13,6	13,9	14,4	14,8	15,2
4	Комплексный норматив для оценки технико-тактического мастерства	Оценка технико-тактического мастерства									

Условия выполнения:

1. Броски на точность. Броски выполняются последовательно с 10-ти разно удаленных точек. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии параллельно лицевой и проходят через проекцию центра кольца, а также на линиях под углом на 45 и 90 градусов к щиту. Учитывается суммарное количество забитых очков, причем за каждое попадание с 6,25м, начисляется три очка, за остальные два.
2. Штрафные броски. Броски выполняются со штрафной линии. Производится 10 бросков, результат учитывается по сумме количества заброшенных очков.
3. Передвижение в защитной стойке. Точка 1 на лицевой линии под кольцом, точка 2 правый конец линии штрафного броска, точка 3 вершина дуги зоны штрафного броска, точка 4 левый конец линии штрафного броска, точка 5 правый угол площадки, точка 6 левый угол площадки. Игрок последовательно без каких-либо пауз выполняет рывки из исходной точки в точки 2,3,4,5,6 с обязательным ударом по набивным мячам лежащим в этих точках и с возвращением каждый раз в точку 1. Секундомер останавливается в момент касания точки 1.
4. Комплексный норматив для оценки технико-тактического мастерства. Игрок начинает ведение из-за лицевой линии под щитом, обводит препятствия; правой-левой-правой рукой, выполняет бросок в движение из-под щита правой рукой, тут же берет мяч, лежащий в углу площадке и продолжает движение в обратную сторону левой - правой - левой рукой обводит препятствия, заканчивает его броском в корзину из-под щита в движение левой рукой.

Таблица 4.

**Контрольные нормативы по СФП специализация волейбол.**

№	Вид упражнения	Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Верхняя передача мяча высотой 1,5-2 м над собой и далее партнеру на расстояние 6-7 м высотой 2,5-3 м (6 попыток)	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
2	Верхняя подача мяча по два раза в зоны 1,6,5	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2

	(кол-во подач)										
3	Прием мяча снизу двумя руками с подачи на точность (6 попыток)	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
4	Прямой нападающий удар в зоны 1, 5 (6 попыток)	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2

Условия выполнения:

1. Верхняя передача мяча. Выполняется на высоту 1,5 -2 м над собой и далее партнеру на расстояние 6-7 м высотой 2,5-3 м. Передачи выполняются последовательно с 6-ти разно удаленных точек. Точки располагаются симметрично по обе стороны сетки, с передней линии, с задней линии, параллельно лицевой линии. Учитывается суммарное количество правильно поданных передач.
2. Верхняя подача мяча. Подачи мяча выполняются с лицевой линии, по два раза в зоны 1, 6, 5 (кол-во подач). Производится 6 подач сверху, на определенные зоны. Результат учитывается по сумме количества точных попаданий в заданную зону.
3. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча осуществляется снизу двумя руками с подачи на точность (6 попыток). Игрок последовательно без каких-либо пауз выполняет рывки из исходной зоны 5 в зоны 6, 1, с обязательным приемом мяча двумя руками во 2 зону.
4. Нападающий удар. Прямые нападающие удары производятся последовательно по 2 удара с зоны 2, 3, 4. Результат учитывается по сумме количества точных ударов.

Таблица 5.

### Контрольные нормативы по СФП специализация футбол.

№	Вид упражнения	Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Ведение мяча (10-15 м) с последующим ударом по воротам рабочей ногой (5 раз)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
2	Обыграть	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

	защитника за 20 секунд и удар по воротам (5раз)										
3	Остановка мяча с последующим пасом в зону (на все дается два касания) (5 раз)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
4	Жонглирование с мячом.	25	20	15	12	10	20	15	10	8	5

Условия выполнения:

1. Ведение мяча – происходит на расстоянии 10-15 метров через препятствия, мяч ведется рабочей ногой, после прохода препятствия (фишек) наносится удар по воротам. Учитывается максимальное количество попаданий в ворота и прохождение препятствий в быстром темпе.
2. Обыграть защитника за определенное время (20 секунд) один в один и забить мяч в ворота.
3. Остановка мяча с последующим пасом в зону. Правильно остановить мяч после передачи и вторым касанием сделать точную передачу в специально отведенную для этого зону. Если потратили 3 и более касаний мяча, то результат аннулируется.
4. Жонглирование с мячом. Сделать максимальное количество раз жонглирований на месте двумя ногами.

Таблица 6.

**Контрольные нормативы по СФП специализация легкая атлетика на базе основного среднего образования.**

№	Вид упражнения	Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Челночный бег 10х10 (сек)	24.0	25.0	26.9	28.0	31.0	27.5	28.0	29.0	30.0	32.0
2	Бег 200 м (сек.)	28.0	29.0	29.5	30.0	31.0	30.0	31.0	32.0	33.0	34.0
3	Прыжок в длину	440	430	420	410	400	390	380	350	340	330



	с разбега (см)										
4	Бег 2000 м (сек.)	7.30	7.50	8.10	8.20	8.40	8.30	8.50	9.00	9.20	9.40

Таблица 7.

**Контрольные нормативы по СФП специализация легкая атлетика на базе общего среднего образования.**

№	Вид упражнения	Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Челночный бег 10x10 (сек)	23.0	24.0	26.0	28.0	30.0	26.0	27.0	28.0	30.0	32.0
2	Бег 200 м (сек.)	26.5	27.0	27.5	28.0	30.0	31.0	32.0	32.5	33.0	33.5
3	Прыжок в длину с разбега (см)	460	440	420	400	380	400	390	380	370	350
4	Бег 2000 м (сек.)	7.20	7.30	7.45	8.0	8.10	8.15	8.25	8.30	8.50	9.20

Условия выполнения:

1. Техника выполнения челночного бега 10x10. Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «МАРШ» пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота рукой, в конце каждого отрезка нужно выполнить разворот на 180°, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью площадки.
2. Правила при беге 200 метров. При беге по дистанции запрещается пересекать траекторию бега другого абитуриента. Применяется правило второго старта. При сходе с дистанции время останавливается и результат не засчитывается.
3. Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки, каждая попытка выполняется поочередно по вызову экзаменатора. С момента вызова на выполнение очередной попытки дается не более 1 мин. Если попытка выполняется после

истечения времени, отпущенного на ее выполнение, попытка не засчитывается. Прыжок не засчитывается, если прыгун:

- пробежал через брусок или сбоку от него;
- оттолкнулся сбоку от бруска или за ним;
- в процессе приземления коснулся земли вне ямы;
- оттолкнулся двумя ногами;
- во время разбега или прыжка коснулся земли любой частью тела за линией измерения до ямы;
- применил в прыжке любой вариант сальто;
- после приземления прошел обратно через сектор приземления.

Измерение производится рулеткой от ближайшей к бруску точки следа, оставленного в яме любой частью тела.

4. Правила при беге 2000 метров. Бег начинается с общего старта, допускается правило второго старта. Во время бега запрещается толкать соперников, наступать на ноги. При схождении с дистанции время останавливается и результат не засчитывается.

Таблица 8.

**Контрольные нормативы по СФП специализация единоборства**

**Т**

**на базе основного среднего образования.**

**Ж**

№	Вид упражнения	Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Челночный бег 10x10 (сек)	25.0	26.0	27.0	28.0	31.0	27.0	28.0	30.0	32.0	34.0
2	Сгибание рук в упоре на брусьях-ю Отжимания-д (кол-во раз)	20	18	16	14	12					
					14		18	16	14	12	10
3	Угол в упоре на брусьях (сек)	28	27	26	25	24	18	16	14	12	10
4	Поднимание ног в висе к перекладине (кол-во раз)	15	14	13	12	11	12	11	10	9	8

**а**

**р**

**м**

**р**

**е**

Таблица 9.

## Контрольные нормативы по СФП специализация единоборства

### Т на базе общего среднего образования.

Ж

№	Вид упражнения	Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Челночный бег 10x10 (сек)	23.0	24.0	26.0	28.0	30.0	26.0	27.0	28.0	29.0	32.0
2	Сгибание рук в упоре на брусьях-ю Отжимания-д (кол-во раз)	22	20	18	16	14					
					16	14	20	18	16	14	12
3	Угол в упоре на брусьях (сек)	30	29	28	27	26	20	18	16	14	12
4	Поднимание ног в висе к перекладине (кол-во раз)	20	19	17	15	13	17	16	14	12	10

Условия выполнения: **а**

1. Техника выполнения челночного бега 10x10. Техника выполнения челночного бега 10x10. Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «МАРШ» пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота рукой, в конце каждого отрезка нужно выполнить разворот на 180°, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью площадки.
2. Техника сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях (муж). Упор, руки выпрямлены; сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках до полного сгибания рук; разгибая руки, выйти в упор до полного выпрямления рук. Положение упора фиксируется. Ноги согнуты в коленях, стопы скрестно.
3. Техника отжимания от пола (жен). Принять положение упор лежа. Руки расположить под плечами, пальцы направлены вперед. Не округлять спину во время выполнения. Опускаясь, сгибать локтевые суставы. В нижней позиции между грудной клеткой и полом должно

и

ф

т

и

остаться не более 3-5 см. Локти не разводить. Вернуться в исходное положение. Не допускать прогибов в спине. Руки выпрямить полностью.

4. Техника выполнения угла в упоре на брусьях. Принять упор на прямых руках. Поднять прямые ноги под углом 90 градусов и удерживать их горизонтально над жердями. Время выполнения упражнения определяется с момента фиксации положения «уголок» до момента опускания пяток ниже жердей, или при разведении ног или сгибании рук или ног. Не допускается касание жердей ногами.
5. Техника выполнения поднимания ног в висе к перекладине. Выполнить вис на перекладине, руки на уровне чуть шире плеч, держа руки и ноги прямыми. Подтянуть прямые или слегка согнутые ноги вверх. Держать ноги в одном положении на протяжении всего выполнения упражнения. Ступни можно прижать друг к другу или держать их на небольшом расстоянии. Плавно опускать ноги вниз, не допуская раскачивания.