«ҚОСТАНАЙ ИНДУСТРИАЛДЫ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ КОЛЛЕДЖІ» КМҚК

КГКП «КОСТАНАЙСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной комиссии

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Жаркенов А.К.

"\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 ж./г.

Программа

вступительного творческого экзамена

по специальности 01140500 Физическая культура и спорт

квалификация: 4S01140501 Учитель физической культуры

Костанай, 2024 г

Разработчики:

Преподаватели специальных дисциплин: Д.В. Хасенов

А.В. Кожевников

Б.А. Альжанов

Е.Д. Чумбарева

А.Б. Абдулин

Программа вступительных творческих экзаменов обсуждена на заседании методического совета, протокол №\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 года.

Председатель методического совета Е.А. Малых

Содержание

1. Общие положения
2. Порядок проведения
3. **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 27.04.2024[№ 223-VII](https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z2100000075#z237)).

Утверждена на заседании методического совета, протокол №\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 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).

Максимальное количество баллов всего творческого экзамена составляет 20 баллов, которые переводятся в оценки «2», «3», «4», «5» по шкале:

* «5» - 18-20 баллов;
* «4» - 14-17 баллов;
* «3» - 7-13 баллов;
* «2» - 3-6 баллов.

Сдача творческого экзамена проводится в 1 день.

Максимальное количество – 20 баллов, минимальное количество – 3 балла.

Абитуриент обязан участвовать во всех видах упражнений.

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.

1. **Порядок проведения вступительного творческого экзамена**

**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 | 7.8 | 8.8 | 3.30 | 4.05 | 255 | 220 | 18 | 50 |
| 4 | 8.0 | 9.1 | 3.35 | 4.10 | 245 | 210 | 16 | 45 |
| 3 | 8.3 | 9.3 | 3.40 | 4.15 | 235 | 205 | 13 | 35 |
| 2 | 8.4 | 9.5 | 3.50 | 4.20 | 225 | 190 | 9 | 30 |
| 1 | 8.8 | 9.8 | 4.00 | 4.25 | 210 | 180 | 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 | 12.03 | 15.0 | 3.09 | 3.58 | 265 | 220 | 20 | 60 |
| 4 | 12.6 | 15.2 | 3.17 | 4.02 | 255 | 215 | 17 | 55 |
| 3 | 13.0 | 16.0 | 3.25 | 4.07 | 250 | 205 | 15 | 45 |
| 2 | 13.3 | 16.2 | 3.30 | 4.10 | 235 | 195 | 10 | 40 |
| 1 | 14.0 | 16.5 | 3.40 | 4.15 | 230 | 190 | 8 | 35 |

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).