



**MARGULAN
UNIVERSITY**

БЕКІТЕМІН

Басқарма Төрағасы - Ректор

Е. Әмірбекұлы

2024.06 2025 ж.



**В005 Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау
білім беру бағдарламасы тобына түсетін тұлғаларға
арналған түсу емтихандарының бағдарламасы**

Павлодар

Составители: Сейтказина Б.Б. А.В. Фед ППС ОП ФКС

Высшая школа искусства и спорта

**Образовательная программа 6В01420 «Физическая культура и спорт»,
6В01422 «Физическая культура и спорт IP»**

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ЭКЗАМЕНОВ

(бакалавриат)

Рекомендована на заседании Совета высшей школы искусства и спорта «03»
июня 2025г., протокол № 5

Секретарь Совета ВШ ИиС В.А.Сексенов В.А.Сексенов

«Утверждаю»

Декан ВШ ИиС Лебедева В.И. Лебедева В.И.

«Согласовано»

Проректор по академическим вопросам О.К.Андрющенко О.К.Андрющенко
«20» 06 2025г.

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

Экзамен по специализации (избранному виду спорта), выбранному абитуриентом, проводится в один день согласно нормативным требованиям спортивной классификации Республики Казахстан.

Экзамен по общей физической подготовленности состоит из спортивного многоборья, включающего в себя выполнение упражнений и нормативных требований основных разделов школьной программы по легкой атлетике, гимнастике и плаванию проводится в два дня в соответствии с действующими правилами соревнований по этим видам спорта.

Легкоатлетический и гимнастический виды многоборья включают в себя по два обязательных и одному (по выбору абитуриента) упражнению.

В плавании предлагается три варианта выполнения упражнения различной сложности выполнения (в зависимости от подготовленности абитуриент выбирает любое из этих в качестве зачетного).

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ТВОРЧЕСКОГО ЭКЗАМЕНА

ПЕРВЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ ЭКЗАМЕН (СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ПО ВИДУ СПОРТА)

Требования творческого экзамена по специализации

Первым творческим экзаменом на образовательную программу 6В01420 – «Физическая культура и спорт», 6В01422 «Физическая культура и спорт IP» является специализация (вид спорта, избранный абитуриентом). Каждый вид спорта оценивается в баллах, согласно нормативных требований (см. ниже).

Абитуриенту, набравшему 25 зачетных баллов, выставляется 50 баллов к тестированию (см. таблицу). Абитуриенту при предоставлении удостоверения и копии присуждения разряда спортивных званий (Мастер спорта РК, Мастер спорта международного класса, Заслуженный мастер спорта) выставляется максимальный результат 50 баллов.

Таблица оценки результатов, переводимых из зачетных баллов по специализации в баллы к тестированию:

25 зач.баллов = 50 з/б к тестированию

24 зач.баллов = 45 з/б к тестированию

23 зач.баллов = 40 з/б к тестированию

22 зач.баллов = 35 з/б к тестированию

20 зач.баллов = 30 з/б к тестированию

18 зач.баллов = 20 з/б к тестированию

16 зач.баллов = 12 з/б к тестированию

14-10 зач.баллов = 8 з/б к тестированию

10 и менее зач.баллов = 4 з/б к тестированию

9 и менее з/баллов – не входит в зачет экзамена по специализации для поступления на образовательную программу «Физическая культура и спорт»

Баллы, набранные абитуриентом на втором творческом (профильном) экзамене по специализации также суммируется с баллами, полученными при комплексном тестировании.

Девушки
Оценка результатов по специализации «Легкая атлетика»

Бег 100 м	Бег 800 м	Прыжки в длину с места
14,0 сек = 25 балл	2.45,0 сек = 25 балл	2м 40 см = 25 балл
14,2 сек = 24 балл	2.50,0 сек = 24 балл	2м 35 см = 24 балл
14,4 сек = 23 балл	2.55,0 сек = 23 балл	2м 30 см = 23 балл
14,6 сек = 22 балл	3.00,0 сек = 22 балл	2м 25 см = 22 балл
14,8 сек = 20 балл	3.05,0 сек = 20 балл	2м 20 см = 20 балл
15,0 сек = 18 балл	3.10,0 сек = 18 балл	2м 15 см = 18 балл
15,2 сек = 14 балл	3.15,0 сек = 14 балл	2м 10 см = 14 балл
15,4 сек = 12 балл	3.20,0 = 12 балл	2м 05 см = 12 балл
15,6 сек = 10 балл	3.25,0 = 10 балл	2м 00 см = 10 балл

Юноши
Оценка результатов по специализации «Легкая атлетика»

Бег 100 м	Бег 1000 м	Прыжки в длину с места
12,5 сек = 25 балл	3.05,0 сек = 25 балл	2 м 75 см = 25 балл
12,6 сек = 24 балл	3.10,0 сек = 24 балл	2 м 70 см = 24 балл
12,7 сек = 23 балл	3.15,0 сек = 23 балл	2 м 65 см = 23 балл
12,8 сек = 22 балл	3.20,0 сек = 22 балл	2 м 60 см = 22 балл
12,9 сек = 20 балл	3.25,0 сек = 20 балл	2 м 55 см = 20 балл
13,0 сек = 18 балл	3.35,0 сек = 18 балл	2 м 50 см = 18 балл
13,1 сек = 14 балл	3.40,0 сек = 14 балл	2 м 45 см = 14 балл
13,2 сек = 12 балл	3.45,0 сек = 12 балл	2 м 40 см = 12 балл
13,3 сек = 10 балл	3.50,0 сек = 10 балл	2 м 35 см = 10 балл

ПЛАВАНИЕ
Таблица оценки результатов по плаванию (специализация)

Мужчины (100м - в/с)	Женщины (100м - в/с)
1.00.00 = 25 балл	1.05.5 = 25 балл
1.01.00 = 24 балл	1.06.5 = 24 балл
1.02.00 = 23 балл	1.07.5 = 23 балл
1.03.00 = 22 балл	1.08.5 = 22 балл
1.04.00 = 20 балл	1.09.5 = 20 балл
1.05.00 = 18 балл	1.10.5 = 18 балл
1.06.00 = 14 балл	1.11.5 = 14 балл
1.07.00 = 12 балл	1.12.5 = 12 балл
1.08.00 = 10 балл	1.13.5 = 10 балл

ГИМНАСТИКА

Оценка результатов по специализации «Гимнастика»

<i>Мужчины</i>	<i>Женщины</i>
Опорные прыжки	
44 балла – 25 баллов	37,5 балла – 25 баллов
43 балла – 24 баллов	37,4 балла – 24 баллов
42,5 балла – 23 баллов	36,5 балла – 23 баллов
42,0 балла – 22 баллов	36,0 балла – 22 баллов
41,5 балла – 20 баллов	35,5 балла – 20 баллов
41,0 балла – 18 баллов	35,0 балла – 18 баллов
40,5 балла – 14 баллов	34,5 балла – 14 баллов
40,0 балла – 12 баллов	34,0 балла – 12 баллов
39,5 балла – 10 баллов	33,5 балла – 10 баллов
Вольные упражнения (акробатика)	
28,0 балла – 25 баллов	27,0 балла – 25 баллов
27,8 балла – 24 баллов	26,9 балла – 24 баллов
27,6 балла – 23 баллов	26,8 балла – 23 баллов
27,4 балла – 22 баллов	26,7 балла – 22 баллов
27,5 балла – 20 баллов	26,6 балла – 20 баллов
27,2 балла – 18 баллов	26,5 балла – 18 баллов
27,1 балла – 14 баллов	26,4 балла – 14 баллов
26,1 балла – 12 баллов	27,4 балла – 12 баллов
26,0 балла – 10 баллов	27,7 балла – 10 баллов

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

1. Приседание с партнёром равного веса (раз)

Количество приседаний	До 8	8	9	10
Баллы	5	4	3	2

2. Пятикратное выполнение вставания на мост (сек)

Результат (сек.)	Более 13,5	13,5	13	12,5
Баллы	5	4	3	2

3. Забегание на мосту: 5 - влево, 5 – вправо и перевороты с моста - 5

Результат (сек.)	Более 18	18	17,5	17
Баллы	5	4	3	2

4. 10 бросков партнёра (сек)

Результат (сек.)	Более 33	33	31	29
Баллы	5	4	3	2

5. 10 кувырков вперёд назад (сек)

Результат (сек.)	Более 18,4	18,4	18,2	18
Баллы	5	4	3	2

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

юноши	девушки
Кроссовый бег 3000 м	Кроссовый бег 3000 м
9.25 – 25 баллов	11.05 – 25 баллов
9.45 – 24 баллов	11.20 – 24 баллов
9.55 – 23 баллов	11.35 – 23 баллов
10.05 – 22 баллов	11.42 – 22 баллов
10.15 – 20 баллов	11.52 – 20 баллов
10.25 – 18 баллов	11.58 – 18 баллов
10.35 – 14 баллов	12.04 – 14 баллов
10.40 – 12 баллов	12.08 – 12 баллов
10.45 – 10 баллов	12.10 – 10 баллов

Примечание - максимальное количество баллов – 25 баллов; минимальное количество баллов – 10 баллов.

БАСКЕТБОЛ

Баллы	Штрафные броски (количество попаданий из 10раз)		Ведение мяча с броском в корзину (количество попаданий в корзину из 10 раз)		Броски с семи точек (количество попаданий из 10раз)	
	м	ж	м	ж	м	ж
10	9-10	8-9	6	6	7	7
7	7-8	6-7	5	5	6	6
5	5-6	4-5	4	4	5	5

ФУТБОЛ

Наименование	5 баллов	4 балла	3 балла
Бег 30 м (сек)	4,0	4,2	4,4
Бег 30м с ведением мяча	4,5	4,7	4,9
Бег 5х30 м с ведением мяча	24,5	25,9	26,3
Вбрасывание мяча на дальность руками 3 попытки в коридор шириной 2 метра	25	23	20
Жонглирование мячом (без повторения одного удара более двух раз подряд)	более 50	более 40	30

ВОЛЕЙБОЛ

Упражнение	юноши	девушки	Оценка
20 передач над собой в ограниченном пространстве	20	20	10
	18	18	8
	16	16	6
	14	14	4
Подачи в зону 1,5,6 (5)	5	5	5
	4	4	4
	3	3	3
	2	2	2
20 передач в парах	20	20	10
	18	18	8
	16	16	6
	14	14	4

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Вид тестов	Количество повторений	Оценка
Накат справа по диагонали	10	5
	7	4
	5	3
	3	2
Накат слева по диагонали	10	5
	7	4
	5	3
	3	2
Топспин справа по диагонали	6	5
	4	4
	2	3
	1	2
Топспин слева по диагонали	6	5
	4	4
	2	3
	1	2
игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой, из ближней и средней зон с выходом вперед	6	5
	4	4
	2	3
	1	2

ВТОРОЙ ТВОРЧЕСКИЙ (ПРОФИЛЬНЫЙ) ЭКЗАМЕН – ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Экзамен по общефизической подготовке по образовательной программе 6В01420 «Физическая культура и спорт», 6В01422 «Физическая культура и спорт IP» состоит из спортивного многоборья, включающего в себя выполнение упражнений и нормативных требований основных разделов школьной программы по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и проводится в соответствии с действующими правилами соревнований по этим видам спорта. Результат каждого упражнения легкоатлетического вида многоборья, гимнастики и плавания оценивается в зачетных баллах (з.б.).

В гимнастическом многоборье за акробатику, опорный прыжок выставляются оценки по правилам соревнований с последующим их переводом из десятибалльной системы в пятибалльную. За оценку от 9,0 до 10 абитуриенту выставляется пять (5) зачетных баллов; от 8,0 до 8,9 – четыре (4) зачетных балла; от 7,0 до 7,9 - три (3) зачетных балла.

Выполнение любого упражнения спортивного многоборья ниже зачетного требования оценивается двумя (2) баллами, которые не являются зачетными и не входит в сумму зачетных баллов за экзамен.

Полученные абитуриентом баллы сообщают ему после выполнения каждого упражнения.

Итоговая оценка за экзамен по физической подготовленности по суммарному количеству зачетных баллов, набранных абитуриентами в спортивном многоборье (легкая атлетика, гимнастика).

Абитуриенту, набравшему от 40 до 45 зачетных баллов, выставляется 50 баллов к тестированию (см. таблицу).

Таблица оценки результатов, переводимых из зачетных баллов по физической подготовленности в баллы к тестированию

45-40 зач.баллов = 50 з/б к тестированию

39-35 зач.баллов = 44 з/б к тестированию

34-30 зач.баллов = 38 з/б к тестированию

29-25 зач.баллов = 31 з/б к тестированию

24-20 зач.баллов = 24 з/б к тестированию

19-15 зач.баллов = 17 з/б к тестированию

14-10 зач.баллов = 12 з/б к тестированию

9 и менее з/баллов – не входит в зачет экзамена по общей физической подготовке для

поступления на образовательную программу 6В01420 «Физическая культура и спорт», 6В01422 «Физическая культура и спорт IP».

Баллы, набранные абитуриентом на первом творческом (профильном) экзамене по общефизической подготовке суммируется с баллами, полученными при комплексном тестировании.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ ВИД МНОГОБОРЬЯ

Упражнения многоборья	Нормативные требования и зачетные баллы					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 1000/800 м (мин, сек)	3,15	3,20	3,25	2,50	2,55	3,05
2. Прыжок в длину с места (м)	2,60	2,50	2,40	2,10	2,0	1,80
3. Бег 100 м	13,0	13,5	14,0	14,8	15,5	16,0

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ВИД МНОГОБОРЬЯ
(юноши)
Обязательные упражнения

1. Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху

Количество раз	Зачетные баллы
18	5
14	4
10	3

2. Опорный прыжок:

Конь в длину, высота 120 см.

Прыжок ноги врозь. Оценивается из 10 баллов.

Упражнения по выбору

1. Акробатика

- И.п. – полуприсед, руки назад 1,5
- Прыжком кувырок вперед в упоре присев 3,0
- Стойка на голове и руках, держать 3 секунды 0,5
- Опускание в упор присев 0,5
- Встать на правую (левую), левую (правую) вперед руки вверх 3,0
- Переворот в сторону ноги врозь, руки в стороны с поворотом налево (направо) 1,0
- Кувырок вперед в упор присев 0,5
- Прыжок вверх прогнувшись, руки в стороны 0,5

(девушки)

Обязательные упражнения

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сгибание рук не менее 90 градусов)

Количество раз	Зачетные баллы
35	5
30	4
25	3

2. Опорный прыжок:

Козел в ширину высота 115 см.

Прыжок ноги врозь. Оценивается из 10 баллов.

Упражнения по выбору

1. Акробатика

И.п. – основная стойка

- Равновесие на левой (правой) 1,0
- Приставляя правую (левую), полуприсед руки назад 0,5
- Кувырок вперед в упор присев, ноги скрестно 2,0
- Поворот кругом в упор присев 0,5
- Кувырок назад в упор присев 2,0
- Перекатом назад лечь на спину, руки вверх 0,5
- «Мост» 2,0
- Поворот налево (направо) в упор присев 1,0
- Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх в стороны 0,5

ПЛАВАНИЕ
вольным стилем 100 метров

Юноши	Девушки	Зачетный балл
1,45	1,55	15
1,55	2,05	12
100 м без учета времени	100 м без учета времени	9
50 м без учета времени	50 м без учета времени	6