



**MARGULAN
UNIVERSITY**



УТВЕРЖДЕНО
Председатель приемной комиссии
Е. Әмірбекұлы
2026 г.

ПРОГРАММА
творческих экзаменов для лиц, поступающих
на группу образовательных программ
«B005 - Подготовка учителей физической культуры»

Павлодар

Құрастырушы:  В. Сексенов

Өнер және спорт жоғары мектебі кеңесінің отырысында ұсынылған
2026 ж. « 29 » 05 № 5 хаттамамен

ӨжСЖМ кеңесінің хатшысы  Е.Ж. Оспанов

«Мақұлданды»
ӨжСЖМ деканы  В.И. Лебедева

«Келісілді»
Академиялық мәселелер жөніндегі проректоры  А.Б. Жумабекова
2026 ж. « 09 » 06

Составители:  В. Сексенов

Рекомендована на заседании Совета высшей школы искусства и спорта
« 29 » 05 2026 г., протокол № 5

Секретарь

Секретарь Совета ВШИиС  Оспанов Е.Ж.

«Одобрено»

Декан ВШИиС  Лебедева В.И.

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 **6B01422 «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>Опорные прыжки</i>
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 10 раз)		Ведение мяча с броском в корзину (количество попаданий в корзину из 10 раз)		Броски с семи точек (количество попаданий из 10 раз)	
	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 30 м 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 6B01422 «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 балла; 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 6B01422 «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 МНОГООБОРЬЯ

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