

«УТВЕРЖДАЮ»  
Председатель приемной комиссии,  
ректор университета Алматы,  
д.х.н., профессор

М. Дрмаганбетов  
« 06 » 2020 г.



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
о творческом экзамене по образовательной программе  
«БВ01401 – Подготовка учителей физической культуры»

## ПОЛОЖЕНИЕ

о творческом экзамене по образовательной программе  
«БВ01401 – Подготовка учителей физической культуры»  
(для лиц, имеющих документы о среднем (среднем общем) или техническом  
и профессиональном (начальном и среднем профессиональном),  
послесреднем образовании)

/сдают два творческих экзамена/

**Первый творческий экзамен  
(Нормативы по специализации)**

Абитуриенты выбирают специализацию, по которой будут сдавать нормативы СФП выбранного вида спорта и один из четырёх комплексов упражнений («Гимнастика с основами акробатики», «Борьба», «Спортивные игры», «Лёгкая атлетика»).

### Комплекс упражнений и нормативы СФП для специализации «Гимнастика с основами акробатики»:

Для юношей:

№	Нормативы	Баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Комплекс упражнений	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2	лазание по канату 4 м из седа ноги врозь, без помощи ног (сек)	6,0	6,4	6,6	7,0	7,2	7,4	7,6	7,8	8,0	8,2
3	поднимание ног в висе на гимнастической лестнице (кол-во раз, не ниже уровня головы)	15	14	13	12	10	9	8	7	6	5
4	напрыгивания на возвышение высотой 50 см (горка гимнастических матов) (кол-во раз за 30 сек)	40	38	35	33	30	27	25	23	20	18

### Комплекс упражнений и нормативы СФП для специализации «Гимнастика с основами акробатики»:

Для девушек:

№	Нормативы	Баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Комплекс упражнений	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2	лазание по канату 3 м из виса стоя, с помощью ног (сек)	8,0	8,3	8,5	8,7	9,0	9,3	9,5	9,7	10,0	10,2
3	поднимание ног в висе на гимнастической лестнице (кол-во раз, не ниже уровня головы)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4	напрыгивания на возвышение высотой 50 см (горка гимнастических матов) (кол-во раз за 30 сек)	35	33	30	27	25	23	20	17	15	13

матов) (за 30 сек)											
--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Итоговый балл складывается из показателей 4 нормативов и составляет 40 баллов. Для юношей и девушек нормативы различные (указаны в таблицах).

### Комплекс акробатических упражнений для специализации «Гимнастика с основами акробатики»

#### Юноши:

И.П.- основная стойка баллы:

1. Два - три шага разбега и толчком двумя прыжок вверх прогнувшись – 0,5.
2. Кувырок вперед в упор присев – 1,0.
3. Упор лёжа и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать – 3,0.
4. Силой прогнувшись опускание в упор лежа, упор присев, встать – 1,0.
5. Равновесие на одной ноге, руки в стороны, держать – 0,5.
6. Выпрямиться и махом одной ноги вперед поворот кругом в основную стойку – 0,5.
7. Два – три шага разбега и два переворота в сторону – 3,0.
8. Приставляя ногу – основная стойка – 0,5.

#### Девушки:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на одной ноге, держать – 1,0.
2. Выпрямляясь, шаг вперед и два кувырка вперед – 3,0.
3. Перекатом назад стойка на лопатках, держать – 2,0.
4. Перекатом вперед встать на одну ногу, другая вперед – 1,0.
5. Переворот в сторону (колесо) – 2,0.
6. Приставляя ногу, полуприсед, руки вниз – назад и прыжок вверх прогнувшись – 1,0.

**Примечание:** вместо стойки на лопатках можно выполнять мост; вместо переката вперед на одну ногу - шпагат.

#### Примечания:

- элементы 3 и 5 для юношей, а также 1 и 3 для девушек держать по 3 сек. сбавки за ошибки при выполнении комплекса упражнений производятся в следующем порядке:

- а) мелкие ошибки: 0,5 балла
- б) средние ошибки: 1,0 балла
- в) грубые ошибки: 1,5 балла

г) в случае падения при выполнении элементов 3, 5, 7 комплекса упражнений для юношей, а также 1, 3, 5 комплекса упражнений для девушек, эти элементы считаются невыполненными, оценка (в баллах) этих элементов вычитается из общей суммы за выполненный комплекс.

### Комплекс упражнений и нормативы СФП для специализации «Борьба»

#### Для юношей:

№	Нормативы	Баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Комплекс упражнений	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2	Отжимания в упоре лежа, ноги на третьей рейке гимнастической лестницы	30	27	24	22	20	18	16	14	12	10
3	Приседания со штангой на плечах (вес штанги 30 кг)	30	28	26	22	18	16	14	12	10	8
4	«Складывание» туловища из положения лежа на	30	28	26	22	18	16	14	12	10	8



спине, руки вверх, ноги выпрямлены										
------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Для девушек:

№	Нормативы	Баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Комплекс упражнений	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2	Отжимания в упоре лежа, ноги на третьей рейке гимнастической лестницы	25	23	21	19	17	15	13	11	9	8
3	Приседания со штангой на плечах (вес штанги 20 кг)	25	23	21	19	17	15	13	11	9	8
4	«Складывание» туловища из положения лежа на спине, руки вверх, ноги выпрямлены	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12

Итоговый балл складывается из показателей 4 нормативов и составляет 40 баллов. Для юношей и девушек нормативы различные (указаны в таблицах).

#### Комплекс упражнений для специализации «Борьба»

И.П.- основная стойка баллы:

1. Два кувырка вперед – 2,0.
2. Подъем разгибом с опорой руками и головой – 2,0.
3. Опускание назад в борцовский мост – 2,0.
4. В исходном положении «борцовский мост» забегание в правую сторону, забегание в левую сторону – 2,0.
5. Два кувырка назад из исходного положения «упор присев» – 2,0.

#### Примечания:

- сбавки за ошибки при выполнении комплекса упражнений производятся следующим образом:

- а) мелкие ошибки: 0,5 балла
- б) средние ошибки: 1,0 балла
- в) грубые ошибки: 1,5 балла
- г) в случае падения при выполнении элементов, эти элементы считаются невыполненными, оценка (в баллах) этих элементов вычитается из общей суммы за выполненный комплекс.

#### Комплекс упражнений и нормативы СФП для специализации «Спортивные игры» для юношей:

№ норматива	Норматив	ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ комплексного норматива по спортивным играм								
		Баллы								
		8	7	6	5	4	3	2	1	
1	Ведение мяча (сек.)	12,0	13,0	14,0	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0	
2	Двадцать передач мяча двумя сверху над собой в круге диаметром 1,8 метра (количество передач)	20	17	14	11	8	6	4	2	

3	Прыжок в высоту с места (см)	60	55	50	45	40	35	30	25
4	Челночный бег 10x10 м (сек.)	24	24,5	25	25,5	26	26,5	27	27,5
5	Бег 30 метров (сек.)	4,0	4,1	4,2	4,3	4,5	4,6	4,7	4,8

**Комплекс упражнений и нормативы СФП для специализации  
«Спортивные игры» для девушек:**

№ норматива	Норматив	ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ комплексного норматива по спортивным играм							
		Баллы							
		8	7	6	5	4	3	2	1
1	Ведение мяча (сек.)	14,0	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0
2	Двадцать передач мяча двумя сверху над собой в круге диаметром 1,8 метра (количество передач)	20	17	14	11	8	6	4	2
3	Прыжок в высоту с места (см)	50	45	40	35	30	25	20	15
4	Челночный бег 10x10 м (сек.)	26	26,5	27	27,5	28	28,5	29	29,5
5	Бег 30 метров (сек.)	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	4,9	5,0	5,3

**Итоговый балл складывается из показателей 5 нормативов и составляет 40 баллов. Для юношей и девушек нормативы различные (указаны в таблицах).**

**Челночный бег 10x10 м.**

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 любой частью тела, повернуться кругом, 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 дорожки.

**Из игры в баскетбол: Ведение мяча с броском в корзину из-под щита.** Абитуриент с мячом в руках стоит с правой стороны от щита, в точке пересечения зоны 3-х сек. с лицевой линии. По сигналу (включается секундомер), абитуриент, выполняя ведение правой рукой обводит область штрафного броска, включая полукруг, справа на лево у первого "усика", входит в зону 3-х сек. и бросает мяч в корзину до попадания. После результативного броска ведёт мяч в обратном направлении левой рукой с последующим броском, до попадания в кольцо.

Определяется время, затраченное на выполнение норматива. Секундомер останавливается сразу же, как только мяч пройдёт кольцо корзины после второго попадания. Баллы фиксируются в соответствии с таблицей №1

**Примечание:**

**Штрафные баллы**

- выполнение технических приемов в баскетболе без ошибок, легко и уверенно оценивается без штрафных баллов;
- при выполнении технических приемов допущены значительные (пробежка, пронос) ошибки – снимается по 3 штрафных балла;



- технический прием выполнен с искажением, граничащим с невыполнением – контрольный норматив не зачитывается.

**Из игры в волейбол: Двадцать передач мяча двумя сверху над собой в круге диаметром 1,8 метра**

- Двадцать передач мяча двумя сверху над собой в круге диаметром 1,8 метра.
- Мяч должен взлетать вверх не менее чем на 1 м.
- Результат регистрируется в количестве передач, с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицей №2.

### Комплекс упражнений и нормативы СФП для специализации «Лёгкая атлетика»

**Таблица 1. Норматив в беге на 100 м.**

**Для юношей:**

Норматив	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек)	12,4	12,6	12,8	13,0	13,4	13,6	13,8	14,2	14,6	15,0

**Для девушек:**

Норматив	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек)	14,5	14,7	14,9	15,2	15,4	15,6	15,8	16,2	16,6	17,0

**Таблица 2. Норматив в беге на 400 м.**

**Для юношей:**

Норматив	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 400 м (сек)	59,0	1,01,0	1,05,0	1,07,0	1,09,0	1,10,0	1,12,0	1,14,0	1,15,0	1,20,0

**Для девушек:**

Норматив	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 400 м (сек)	1,05,0	1,07,0	1,09,0	1,11,0	1,13,0	1,15,0	1,17,0	1,19,0	1,20,0	1,27,0

**Примечание:** Норматив в беге на 100 и 400 м принимается в соответствии с действующими правилами соревнований по легкой атлетике. Стартовое положение – низкий старт; выполняются команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Абитуриент выполняет бег строго по своей дорожке.

**Таблица 3. Норматив метание гранаты.**

**Для юношей:**

Норматив	Баллы									
	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Метание гранаты (метры)	50	48	46	45	44	43	42	40	37	34


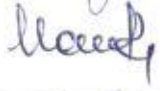



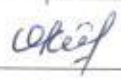




**Для девушек:**

Норматив	Баллы									
	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Метание гранаты (метры)	35	34	32	30	29	28	27	26	24	22

**Примечание:** Метание гранаты производится в коридор шириной 15 м. Абитуриенту дается 3 попытки, в протокол вносится результат лучшей из них. Вес гранаты: у юношей – 700 гр., у девушек – 500 гр. При заступе за линию метания попытки не засчитываются.

**Итоговая оценка за экзамен** складывается из суммы нормативных баллов, полученных абитуриентами за выполнение всех упражнений.

**Лист согласование**

Должность	ФИО	Подпись	Дата
<b>Согласовано:</b>			
Проректор по учебно-методической работы	Нурлихина Г.Б.		10.06.2020
Начальник отдела организаций учебного процесса	Манжибаева Ж.А		10.06.2020
Начальник отдела управление качество	Ахметова Д.А.		10.06.20
Декан школы Экономики и право	Махмутов Б.Л.		10.06.20
Декан школы Педагогики	Шингисбаев Б.М.		10.06.2020.
Заведующий кафедры Право	Казиев О.К.		10.06.2020
Заведующий кафедры Экономика и бизнеса	Турсымбекова З.Ж.		10.06.2020.
Заведующий кафедры Педагогических специальности	Акрамова А.С.		10.06.2020.
Заведующий кафедры Гуманитарно-естественных специальности	Шардарбеков Д.		10.06.20
<b>Дайындаган:</b>			
Начальник отдела формирование контингентов студента	Дүйсенбаева Г.Ж.		10.06.2020.