


Утверждаю:   
Исполнительный директор Учреждения  
«Уральский гуманитарно-технический  
колледж» Утарбаева Д.Ж.  
«01»  2022 год

## ПРОГРАММА

творческого вступительного экзамена для поступающих  
в Учреждение «Уральский гуманитарно-технический колледж»  
по специальности 01140500 «Физическая культура и спорт»  
квалификацию 4S01140501 «Учитель физической культуры»

Вступительный экзамен по физической культуре призван выявить уровень физической и двигательной подготовки абитуриентов, необходимой для успешного овладения в процессе учебы программным материалом спортивно-педагогических дисциплин. Основным требованием является разносторонняя физическая и двигательная подготовка абитуриентов, которая оценивается по результатам выполнения упражнений, входящих в школьную программу (5-9 классы, 10-11 классы). Такими упражнениями служат испытания по легкой атлетике, гимнастике.

Испытания по легкой атлетике проводятся по трем упражнениям: 2-м беговым и 1 горизонтальному прыжку:

- 60м (база - 9 кл.); 100м (база - 11кл.);
- 1000м (база – 9кл.) и 1000м – для юношей, 1000м – для девушек (база 11кл.);
- прыжок в длину с места.

Беговые испытания проводятся на беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание по прыжку в длину с места проводится на любой ровной поверхности в открытых и закрытых помещениях.

Сдача творческого экзамена по легкой атлетике проводится в соответствии с нормативами 2-й и 3-й ступеней Тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы (физической подготовленности населения), утвержденными приказом Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 29 ноября 2017 года № 316. рассмотренными и утвержденными работодателями и преподавателями на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» и оценивается в 10-балльной шкале, где 10 является максимальным баллом (Приложение 1).

Для абитуриентов, поступающих на базе основного среднего образования (после 9 класса) применяются нормативы Президентского уровня 2-й ступени "*Спорт ізбасарлары*" («Спортивная смена»), соответствующие возрастной группе – 14-15 лет. Для абитуриентов, поступающих на базе общего среднего образования (после 11 класса) применяются нормативы Президентского уровня 3-й ступени "*Қуш пен*

*батылдық*" («Сила и мужество»), соответствующие возрастной группе – 16-17 лет.

В Программу экзамена по гимнастике входят следующие упражнения:

- опорный прыжок через козла (коня);
- подтягивание (юноши), поднимание туловища (девушки);
- акробатика (выполнение вольных акробатических упражнений).

Экзамен оценивается по трем упражнениям легкой атлетики и трем упражнениям (испытаниям) гимнастики у юношей и девушек. В каждом упражнении (испытании) абитуриент набирает от 1 до 10 баллов в зависимости от результата, предусмотренного соответствующими оценочными таблицами. Результаты каждого упражнения (испытания) заносятся в Протоколы результатов проведения экзамена по разделам физкультуры (легкая атлетика, гимнастика) с подведением Общего балла за раздел (суммирование всех упражнений раздела) и выведением Итогового балла за раздел путем деления Общего балла на 2. Максимальный Итоговый балл раздела «Легкая атлетика» составляет 15 баллов, раздела «Гимнастика» - 15 баллов. Итоговый результат творческого экзамена определяется путем суммирования итоговых баллов по разделам и заполняется в Сводной ведомости по творческому экзамену. Результаты творческого экзамена вывешиваются на доске объявлений и размещаются на сайте колледжа. Проходной балл по творческому экзамену – 8.

Весь комплекс тестовых упражнений выполняется в один день. Каждый абитуриент должен быть в спортивной форме (майка или футболка, спортивные трусы или шорты выше колен, трико), спортивную обувь (кроссовки, кеды.), иметь при себе удостоверяющий личность документ и расписку. В начале экзамена абитуриенту надевается нагрудный номер, присвоенный приемной комиссией. При нарушении правил проведения экзамена, абитуриент снимается с выполнения конкретного испытания и ему по данному упражнению выставляется «0» баллов.

**Учебные нормативы по вступительным экзаменам по специальности  
01140500 «Физическая культура и спорт»  
На базе 9 класса**

№	Бег 1000 метр (мальчики)		Бег 1000 метр (девушки)	
	Время (минут)	Балы	Время (минут)	Балы
1.	4.00	10	4.30	10
2.	4.01 – 4.05	9	4.31 – 4.35	9
3.	4.06 – 4.10	8	4.36 – 4.40	8
4.	4.11 – 4.15	7	4.41 – 4.45	7
5.	4.16 – 4.20	6	4.46 – 4.50	6
6.	4.21 – 4.25	5	4.51 – 4.55	5
7.	4.26 – 4.30	4	4.56 – 5.00	4
8.	4.31 – 4.35	3	5.01 – 5.05	3
9.	4.36 – 4.40	2	5.06 – 5.10	2
10.	4.41 – 4.45	1	5.11 – 5.15	1

№	Бег 60 метр (мальчики)		Бег 60 метр (девушки)	
	Время (секунд)	Балы	Время (секунд)	Балы
1.	8.00	10	9.00	10
2.	8.1 – 8.3	9	9.1 – 9.3	9
3.	8.4 – 8.6	8	9.4 – 9.6	8
4.	8.7 – 8.9	7	9.7 – 9.9	7
5.	9.0 – 9.20	6	10.0 – 10.2	6
6.	9.3 – 9.5	5	10.3 – 10.5	5
7.	9.6 – 9.8	4	10.6 – 10.8	4
8.	9.9 – 10.1	3	10.9 – 11.1	3
9.	10.2 – 10.4	2	11.2 – 11.4	2
10.	10.5 – 10.7	1	11.5 – 11.7	1

№	Прыжки в длину с места (мальчики)		Прыжки в длину с места (девушки)	
	Длина (см)	Балы	Длина (см)	Балы
1.	220	10	200	10
2.	219 – 215	9	199 – 195	9
3.	214 – 210	8	194 – 190	8
4.	209 – 205	7	189 – 185	7
5.	204 – 200	6	184 – 180	6
6.	199 – 195	5	179 – 175	5
7.	194 – 190	4	174 – 170	4
8.	189 – 185	3	169 – 165	3
9.	184 – 180	2	164 – 160	2
10.	179 – 175	1	159 – 155	1

№	Подтягивание в висе на перекладине (мальчики)		Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (девушки)	
	Количество	Балл	Количество	Балл
1.	14	10	45	10
2.	13	9	40	9
3.	12	8	35	8

4.	10	7	30	7
5.	8	6	25	6
6.	7	5	22	5
7.	6	4	19	4
8.	5	3	17	3
9.	4	2	15	2
10.	3	1	14	1

## Описание экзаменационных заданий

### Гимнастика (юноши)

**1. Опорный прыжок.** Козел в длину, высота 120 см. Прыжок ноги врозь.

Оценка за выполнение: упражнение оценивается в 10-балльной шкале.

- 10 баллов (максимальный балл) –выставляется при выполнении упражнения без ошибок, легко и уверенно;
- 8 баллов - при выполнении упражнения уверенно, но допущении незначительных ошибок (недостаточная амплитуда движений, небольшое сгибание ног и рук);
- 6 баллов – при выполнении упражнения, неуверенно и со значительными ошибками (значительное сгибание и разведение ног, большое сгибание рук и тела, сделана остановка или добавлены лишние элементы);
- 4 балла – при неправильном приземлении,
- 2 балла – при падении при приземлении;
- 0 баллов - при невыполнении или искажении (пропуск элемента) упражнения

**2. Акробатика. Оценивается по 10-балльной шкале.**

- И.П.- О.С. Упор присев, два кувырка вперед – по 0,5 балла - 1,0
- Кувырок назад – 2,0
- Стойка на лопатках, упор присев – 2,0
- Стойка на голове – 3,0
- Переворот в сторону (колесо) – 2,0
- И.П.

**3. Подтягивание в висе на перекладине (мальчики)**

**При подтягивании абитуриент обязан:**

- из исходного положения подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины
  - опуститься в вис
  - самостоятельно остановить раскачивание
  - зафиксировать на 0,5сек видимое для судьи исходное положение
  - услышав начало счета судьи-счетчика, продолжить движение
- Абитуриент набирает от 1 до 10 баллов в зависимости от результата, предусмотренного соответствующими оценочными таблицами.

### Гимнастика (девушки)

**1.Опорный прыжок.** Козел в ширину. Высота 110 см. Прыжок ноги врозь.

Оценка за выполнение: упражнение оценивается в 10-балльной шкале.

- 10 баллов (максимальный балл) –выставляется при выполнении упражнения без ошибок, легко и уверенно;
- 8 баллов - при выполнении упражнения уверенно, но допущении незначительных ошибок (недостаточная амплитуда движений, небольшое сгибание ног и рук);
- 6 баллов – при выполнении упражнения неуверенно и со значительными ошибками (значительное сгибание и разведение ног, большое сгибание рук и тела, сделана остановка или добавлены лишние элементы);
- 4 балла – при неправильном приземлении,
- 2 балла – при падении при приземлении;
- 0 баллов - при невыполнении или искажении (пропуск элемента) упражнения

## **2.Акробатика.** Оценивается в 10-балльной шкале.

- И.П. – О.С.
- Равновесие на одной ноге, руки в стороны (ласточка). Время фиксации – 3с. – 1,0
- Упор присев, кувырок вперед 2 раза – 2,0
- Кувырок назад, полушпагат – 3,0
- Мост, из положения стоя и возврат в и.п. – 3,0
- Прыжок вверх прогнувшись – 1,0

## **3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (девушки)**

Абитурант выполняет максимальное количество подниманий (за 1 минуту), касаясь локтями бедер(коленей), с последующим возвратом в И.П. Абитуриент набирает от 1 до 10 баллов в зависимости от результата, предусмотренного соответствующими оценочными таблицами.

## **Легкая атлетика:**

### **Бег 60 м.**

Бег проводится по дорожке стадиона в соответствии с правилами проведения соревнований по легкой атлетике. Испытуемый стартует с низкого старта, старт выполняется по отдельным дорожкам под команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!».

После второго фальстарта в забеге участник снимается с дистанции и получает ноль баллов по данному тесту.

### **Бег 1000 м (юноши и девушки).**

Бег проводится по дорожке стадиона в соответствии с правилами проведения соревнований по легкой атлетике.

Испытуемый стартует с высокого старта, под команды: «На старт!», «Марш!».

После второго фальстарта в забеге участник снимается с дистанции и получает ноль баллов по данному тесту.

### **Прыжок в длину с места.**

Испытуемый выполняет три попытки, лучшая из которых заносится в протокол.

Отталкивание от опоры осуществляется двумя ногами, разрешается мах руками.

Измерение результата выполняется от ближайшей точки касания любой частью тела до контрольной линии.

Запрещается выполнять прыжок с предварительного отталкивания, при выполнении отталкивания наступать на контрольную линию.

**Примечание:** при проведении конкурса учитываются спортивные звания и достижения абитуриентов: кандидат в мастера спорта, мастер спорта, победитель чемпионатов мира, Азии, РК только при условии их документального подтверждения и наличия их на момент рассмотрения комиссией (то есть документы должны быть представлены в Приемную комиссию до завершения срока приема заявок).