

Утверждаю:
Директор Учреждения
«Уральский гуманитарно-технический
колледж» Утарбаева Л.Ж.
«07» июня 2024 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 (приложение 1, 2)* проводятся по трем упражнениям: 2-м беговым и 1 горизонтальному прыжку:

- 60 м (база - 9 кл.); 100 м (база - 11 кл.);
- 1000 м (база – 9 кл.) и 1000 м – для юношей, 1000 м – для девушек (база 11 кл.);
- 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 "*Күш пен*

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

В Программу экзамена по гимнастике (приложение 2, 4) 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.

Максимальный Итоговый балл раздела «Легкая атлетика» составляет 30 баллов, раздела «Гимнастика» - 30 баллов. 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 выводением Итогового балла за раздел путем деления Общего балла на 2 и замененным на соответствующие оценки, согласно таблице:

Общий балл	Оценка
7-12 балл	2
13-18 балл	3
19-24 балл	4
25-30 балл	5

Проходной балл составляет 7 баллов. Результаты творческого экзамена вывешиваются на доске объявлений и размещаются на сайте колледжа.

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.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

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

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.

ГИМНАСТИКА

На базе 9 класса

№	Подтягивание в висе на перекладине (мальчики)		Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (девочки)	
	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

Юноши

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

- Разбег
- Наскок на мостик
- Отталкивание ногами
- Полёт
- Толчок руками (касание руками поверхности коня или козла, отталкивание от снаряда)
- Полёт после толчка
- Приземление

Организация страховки. Стоя сбоку на месте приземления абитуриента одной рукой при необходимости поддерживать его под грудь или под спину – в зависимости от положения тела во время приземления, а другой – за предплечье или за запястье.

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

- 10 баллов (максимальный балл) –выставляется при выполнении упражнения согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно;
- 8 баллов - при выполнении упражнения согласно описанию, уверенно, но допущении незначительных ошибок (недостаточная амплитуда движений, небольшое сгибание ног и рук);
- 6 баллов – при выполнении упражнения согласно описанию, но 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.

Девушки

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

- Разбег
- Наскок на мостик
- Отталкивание ногами
- Полёт
- Касание руками поверхности коня или козла (отталкивание от снаряда)
- Полёт после толчка
- Приземление

Организация страховки. Стоя сбоку на месте приземления абитуриента одной рукой при необходимости поддерживать его под грудь или под спину – в зависимости от положения тела во время приземления, а другой – за предплечье или за запястье.

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

- 10 баллов (максимальный балл) –выставляется при выполнении упражнения согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно;
- 8 баллов - при выполнении упражнения согласно описанию, уверенно, но допущении незначительных ошибок (недостаточная амплитуда движений, небольшое сгибание ног и рук);
- 6 баллов – при выполнении упражнения согласно описанию, но 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)

Абитуриент 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.

Приложение 3

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

На базе 11 класса

№	Бег 1000 метр (мальчики)		Бег 1000 метр (девушки)	
	Время (минут)	Баллы	Время (минут)	Баллы
11.	3.10	10	4.25	10
12.	3.11 – 3.15	9	4.26 – 4.30	9
13.	3.16 – 3.20	8	4.31 – 4.35	8
14.	3.21 – 3.25	7	4.36 – 4.40	7
15.	3.26 – 3.30	6	4.41 – 4.45	6
16.	3.31 – 3.35	5	4.46 – 4.50	5
17.	3.36 – 3.40	4	4.51 – 4.55	4
18.	3.41 – 3.45	3	4.56 – 4.60	3
19.	3.46 – 3.50	2	4.61 – 4.65	2
20.	3.51 – 3.55	1	4.66 – 4.70	1

№	Бег 100 метр (мальчики)		Бег 100 метр (девушки)	
	Время	Баллы	Время	Баллы
1.	13.00	10	15.04	10
2.	13.01 – 13.05	9	15.01 – 15.05	9
3.	13.06 – 13.10	8	15.06 – 15.10	8
4.	13.11 – 13.15	7	15.11 – 15.15	7
5.	13.16 – 13.20	6	15.16 – 15.20	6
6.	13.21 – 13.25	5	15.21 – 15.25	5
7.	13.26 – 13.30	4	15.26 – 15.30	4
8.	13.31 – 13.35	3	15.31 – 15.35	3
9.	13.36 – 13.40	2	15.36 – 15.40	2
10.	13.41 – 13.45	1	15.41 – 15.45	1

№	Прыжки в длину с места (мальчики)		Прыжки в длину с места (девушки)	
	Время	Баллы	Время	Баллы
1.	265	10	210	10
2.	264 – 260	9	209 – 205	9
3.	259 – 255	8	204 – 200	8
4.	254 – 250	7	199 – 195	7
5.	249 – 245	6	194 – 190	6
6.	244 – 240	5	189 – 185	5
7.	239 – 235	4	184 – 180	4
8.	234 – 230	3	179 – 175	3

9.	229 – 225	2	174 – 170	2
10.	224 – 220	1	169 – 165	1

Легкая атлетика:

Бег 100 м. (юноши и девушки).

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 (юноши и девушки).

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.

ГИМНАСТИКА

На базе 11 класса

№	Подтягивание в висе на перекладине (мальчики)		Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (девочки)	
	Количество	Балы	Количество	Балы
1.	16	10	55	10
2.	15	9	50	9
3.	14	8	45	8
4.	13	7	40	7
5.	12	6	35	6
6.	11	5	33	5
7.	10	4	30	4
8.	9	3	27	3
9.	8	2	25	2
10.	7	1	23	1

Юноши

1. Акробатика.

- И.П.О.С. равновесия (на одной ноге, руки в стороны держать) – 1,0 балл
- Выпрямляясь руки вверх и махом одной ногой и толчками другой, стойка на руках – 2,0 балл
- Два кувырка вперед в группировке (слитно) в упор присев – 2,0 балл
- Согнувшись, стойка на голове и руках, опускания в упор присев – 2,0 балл
- Кувырок назад в группировке встав в.о.с. – 1,5 балл балл
- Переворот в сторону – 1,5 балл

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

- Разбег
- Наскок на мостик
- Отталкивание ногами
- Полёт
- Толчок руками (касание руками поверхности коня или козла, отталкивание от снаряда)
- Полёт после толчка
- Приземление

Организация страховки. Стоя сбоку на месте приземления абитуриента одной рукой при необходимости поддерживать его под грудь или под спину – в зависимости от положения тела во время приземления, а другой – за предплечье или за запястье.

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

- 10 баллов (максимальный балл) –выставляется при выполнении упражнения согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно;
- 8 баллов - при выполнении упражнения согласно описанию, уверенно, но допущении незначительных ошибок (недостаточная амплитуда движений, небольшое сгибание ног и рук);

- 6 баллов – при выполнении упражнения согласно описанию, но 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

3.Подтягивание в висе на перекладине (юноши)

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.

Девушки

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

- Разбег – 1,0
- Наскок на мостик – 1,5
- Отталкивание ногами – 1,5
- Полёт – 1,5
- Касание руками поверхности коня или козла (отталкивание от снаряда) – 1,5
- Полёт после толчка – 1,5
- Приземление – 1,5

2.Акробатика.

- И.П.О.С. Волна на полуприседе – 0,5 балл
- Равновесие на одной ноге, руки вперед в стороны – 1,0 балл
- Переворот в сторону выпад, руки в стороны – 2,0 балл
- С 1-2 шагов на носке в упор присев, кувырок вперед в сед, руки в стороны – 1,5 балл
- Угол держать – 1,0 балл
- Перекатом назад стойка на лопатках – 1,0 балл
- Перекатом вперед, руки в стороны – 0,5 балл
- Мост, поворот в упор присев, встав в.о.с.– 1,5 балл
- Шаг, наскок в полуприсед, прыжок вверх прогнувшись – 1 балл

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

Абитуриент 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.