

## УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной

комиссии, председатель

Правления-Ректор

КазНУ им. аль-Фараби

Туймебаев Ж.К.

2023 г.



### Программа творческих экзаменов по группе образовательных программ «В005 – Подготовка учителей физической культуры»

#### 1. Общие положения

1.1 Программа составлена в соответствии с Приказом Министра образования и науки Республики Казахстан от 31 октября 2018 года № 600 «Об утверждении Типовых правил приема на обучение в организации образования, реализующие образовательные программы высшего и послевузовского образования» (далее – Типовые правила).

1.2 По группе образовательных программ «В005 – Подготовка учителей физической культуры» согласно приложению 2 к Типовым правилам предусмотрена сдача двух творческих экзаменов:

1. Нормативы по специализации.
2. Нормативы по общей физической подготовке.

1.3 Для организации и проведения творческих экзаменов решением ректора КазНУ им. аль-Фараби создается экзаменационная комиссия на период проведения экзаменов.

В состав комиссии входят профессорско-преподавательский состав КазНУ, тренера Республики Казахстан.

1.4 К творческим экзаменам допускаются абитуриенты, набравший не менее 5 баллов по предметам ЕНТ.

1.5 Прием заявлений для сдачи творческих экзаменов осуществляется в КазНУ им. аль-Фараби по адресу: г. Алматы, пр. аль-Фараби, 71, Центр обслуживания студентов «Керемет» (цокольный этаж) с 20 июня по 7 июля календарного года.

1.6 Творческие экзамены проводятся с 8 по 13 июля календарного года по адресу: город Алматы улица аль-Фараби 71, на территории КазНУ им. аль-Фараби в спортивном оздоровительном комплексе.

1.7 Расписание творческих экзаменов (форма проведения экзамена, дата, время и место проведения, консультации) утверждается председателем приемной комиссии и доводится до сведения поступающих до начала приема документов и публикуется на официальном сайте университета: [www.kaznu.kz](http://www.kaznu.kz)

1.8 Допуск абитуриентов на творческие экзамены осуществляется при предъявлении документа, удостоверяющего личность.

1.9 До начала творческих экзаменов абитуриентам выдается экзаменационный материал и объясняется порядок оформления титульных листов, а также указываются время начала и окончания творческих экзаменов, регламент ответов, время и место объявления результатов и процедура подачи заявления на апелляцию.

1.10 Творческие экзамены для поступающих, имеющих документы об общем среднем или техническом и профессиональном, послесреднем образовании, оцениваются по 45-балльной системе.

1.11 Творческий экзамен для поступающих по родственным направлениям подготовки кадров высшего образования, предусматривающих сокращенные сроки обучения, оценивается по 20-балльной системе.

1.12 Итоги проведения творческого экзамена оформляются ведомостью оценок и протоколом комиссии в произвольной форме, которые передаются ответственному секретарю приемной комиссии (его заместителю) для объявления результатов. Протокол комиссии подписывается председателем и всеми присутствующими членами комиссии.

1.13 Результаты творческих экзаменов объявляются в день проведения экзамена.

1.14 Пересдача творческих экзаменов в год их сдачи не разрешается.

1.15 Абитуриент освобождается от творческого экзамена и выставляется наивысший балл при наличии категорий:

- международный уровень спортивного мастерства;
- заслуженный мастер спорта РК;
- мастер спорта РК;
- кандидат в мастера спорта РК в избранном виде спорта.

1.16 На период проведения творческих экзаменов в целях разрешения спорных вопросов, защиты прав лиц, сдающих соответствующие экзамены, приказом председателя приемной комиссии создается апелляционная комиссия, состав которой состоит из нечетного числа членов, включая ее председателя.



1.17 Заявление на апелляцию подается на имя председателя апелляционной комиссии лично лицом, сдававшим творческий экзамен, принимается до 13.00 часов следующего дня после объявления результатов творческого экзамена и рассматривается апелляционной комиссией в течение одного дня.

1.18 Решение апелляционной комиссии считается правомочным, если на заседании присутствуют не менее двух третей ее состава. Решение по апелляции о несогласии с результатами творческого экзамена принимается большинством голосов от числа присутствующих членов комиссии. При равенстве голосов членов апелляционной комиссии голос председателя является решающим. Работа апелляционной комиссии оформляется протоколом, подписываемым председателем и всеми присутствующими членами комиссии.

1.19 Абитуриент, получивший образовательный грант высшего образования зачисляется в вуз, в котором сдавал творческие экзамены.

## 2. Порядок проведения творческих экзаменов

**1-ый творческий экзамен – Нормативы по общей физической подготовке.**

Общефизическая подготовка проверяется в упражнениях по специально утвержденным нормам. Для оценки образцов и подсчета итоговой оценки формируется тренерский штаб кафедры физической культуры и спорта.

Место проведения экзамена – спортивный комплекс КазНУ им. аль-Фараби.

### Критерии оценивания нормативов по общей физической подготовке:

Баллы	Виды упражнений и спортивный результат					
	Челночный бег 10x3 (сек.)		Прыжок в длину с места (см)		Силовая гимнастика (к-во повт.)	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
15	8,0	9,0	260	200	13	40
13	8,1	9,1	245	190	12	39
11	8,2	9,2	235	185	11	38
9	8,3	9,3	230	170	10	37
7	8,4	9,4	220	165	9	36
5	8,5	9,5	215	160	8	35

3	8,6	9,6	205	155	7	34
2	8,7	9,7	195	150	6	33
1	9,0	10,0	185	145	5	32

### **Перечень упражнений по ОФП**

1. Челночный бег - 10 м 3 раза, сек. (10x3) (муж.,жен);
2. Прыжок в длину с места, см (муж.,жен);
3. Силовая гимнастика:
  - подтягивание из виса на перекладине (муж);
  - подъём туловища из положения лёжа на спине кол-во раз в минуту (жен);

#### **Условия выполнения гимнастических упражнений у мужчин:**

##### **1. Подтягивание из виса на перекладине.**

Техника выполнения. Вис хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Согнуть руки до момента, когда подбородок доходит до уровня кистей. Упражнение выполнить плавно, без рывков, оставляя ноги прямыми.

#### **Условия выполнения гимнастических упражнений у женщин:**

1. Подъём туловища из положения лёжа на спине кол-во раз в минуту. Исходное положение лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу).

## **2-ой творческий экзамен – Нормативы по специализации**

Сдача нормативов по специализации проводится на спортивных площадках по избранному виду спорта. Определение спортивного уровня выявляется при выполнении индивидуальных упражнений и заданий.

Место проведения: на территории КазНУ им. аль-Фараби в спортивном оздоровительном комплексе, плавательный бассейн по адресу: Достық 308 санаторий «Казахстан», бассейн.

Задача творческого экзамена по специализации – определить уровень технической подготовки в избранном виде спорта.



### Критерии оценивания нормативов по специализации:

№	Наименование экзамена	Отделение	Форма сдачи	Баллы
1.	Специальная физическая подготовка (избранный вид спорта)	казахское и русское	Сдача нормативов по выбранному виду спорта. (Приложение №1. для высшего образования) (Приложение №2. для сокращённого образования)	0-45
<b>Максимальный балл - 45</b>				

### 3. Список рекомендуемой литературы для подготовки

1. Назарбаева Н.А. Эра независимости. - Астана, 2017.
2. Онгарбаева Д.Т., Мадиева Г.Б., Отаралы С.Ж. Возрастные особенности подготовки в избранном виде спорта. Учебное пособие - Алматы: издательство «Қазақ университеті», 2017.- 88с.
3. Онгарбаева Д.Т., Мадиева Г.Б., Отаралы С.Ж. Основы избранного вида спорта (легкая атлетика). Учебное пособие. - Алматы: издательство «Қазақ университеті», 2016. - 116с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Учебник. 2015.
5. Еланцев А.Б., Тулеуханов С.Т., Маутенбаев А.А., Мадиева Г.Б. Физиологические основы физвоспитания и видов спорта. – Алматы: Казак университеті, 2011.
6. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. Ростов на Дону, 2008г.
7. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студ. высших учеб. Заведений – 2-е изд., перераб. И доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 272 с.

**НОРМАТИВЫ ПО ВИДАМ СПОРТА  
(Специализация)  
(после школы)**

## *Приложение 1*

**Нормативы по боксу  
(очное отделение)**

№	Упражнения	Баллы				
		20	13	10	2	Менее 2х
1.	Техника бокса, индивидуальный показ 1 раунд x 2 мин.	Выход из угла ринга влево и вправо, боксерская стойка, передвижение вперед-назад, нанесение прямых, боковых и снизу ударов в голову и защита от них.	Выход из угла ринга влево и вправо, передвижение вперед-назад, нанесение только прямых ударов в голову и защита от них.	Выход из угла ринга влево и вправо (руки опущены).	Слабая техника, плохая защита.	Неправильный показ техники.
2.	Условный бой по заданию 2 р x 2 мин.	Точное нанесение прямых и боковых ударов в голову и защита от них.	Хорошее передвижение по рингу, правильное нанесение ударов и защита от них.	Нанесение боковых ударов и защита от подставкой.	Не правильное нанесение боковых ударов и защит от них.	Плохой показ техники, неправильная стойка боксера.
3.	Вольный бой 4 р x 2 мин.	Явное преимущество над соперником, количество ударов, очки.	Одинаковая техника ведения боя, равное количество очков, хорошая защита от ударов.	Выход из угла ринга влево и вправо, защита от боковых ударов.	Передвижение в стойке вперед-назад, плохая защита.	Проигранный бой по очкам.
4.	Тактическое мастерство определяется во время боя.	Лучшая техника ведения боя на дальней дистанции.	Тактическое мастерство над соперником в ближней дистанции.	Тактическое мастерство нанесение прямых и боковых ударов в голову и защита от них.	Тактическое мастерство нанесение прямых ударов в голову.	Плохое ведение тактики, неправильные удары.



**Нормативы по тяжелой атлетике  
(очное отделение)**

№	Упражнения	Баллы				
		20	13	10	2	Менее 2х
1	Рывок двумя руками классический.	На старте спина прямая или незначительно прогнута, руки прямые, плечи опущены. Быстрый и максимальный по амплитуде подрыв. При фиксации веса руки в локтях прямые, ноги на полной опоре.	Незначительная скованность движений. Подрыв недостаточно быстр и максимален по амплитуде.	Заметная скованность движений. Подрыв недостаточно быстр и амплитуда снижена.	На старте спина согнута. Значительная скованность движений. При фиксации штанги руки в локтях согнуты.	Съем штанги не на полной опоре. При фиксации штанги руки в локтях согнуты.
2	Толчок двумя руками классический.	На старте спина прямая или незначительно прогнута, руки прямые, плечи опущены. Быстрый и максимальный по амплитуде подрыв. Глубокий сед, локти выведены вперед до отказа. При фиксации веса руки в локтях прямые, ноги на полной опоре.	Незначительная скованность движений. Подрыв недостаточно быстр и максимален по амплитуде.	Заметная скованность движений. Подрыв недостаточно быстр и амплитуда снижена.	На старте спина согнута. Значительная скованность движений. Глубина седа недостаточная. При фиксации штанги руки в локтях согнуты.	Съем штанги не на полной опоре. Глубина седа недостаточная. Локти не выведены вперед до отказа. При фиксации штанги руки в локтях согнуты.
3	Приседание с весом (со штангой) на груди.	На старте локти выведены вперед до отказа, ноги на полной опоре. При вставании локти не опущены, спина прямая, ноги на полной опоре.	Недостаточно глубокий сед. Локти при вставании слегка опущены.	Неглубокий сед. Локти опущены.	Неглубокий сед. Локти опущены. Спина согнута.	Неглубокий сед. Локти опущены. Ноги не на полной опоре. Спина согнута.
4	Жим стоя двумя руками.	При выжимании штанги от груди локти равномерно разводятся в стороны только когда штанга достигнет уровня головы. Движение от груди непрерывное и заканчивается полным выпрямлением рук – штанга фиксируется за головой.	Движение от груди неравномерное	Локти слегка опущены. Движение от груди неравномерное, неполная фиксация.	Локти опущены. Локти при выжимании штанги преждевременно разводятся в стороны, неполная фиксация штанги.	Локти опущены. Локти при выжимании штанги преждевременно разводятся в стороны, неполная фиксация штанги. Ноги не на полной опоре.

**Нормативы по шахматам  
(очное отделение)**

№	Упражнения	Баллы				
		20	13	10	2	Менее 2х
1.	Особенности разыгрывания ладейных и ферзевых окончаний.	1.Активность ладьи 2.Активность короля 3.Образование проходной пешки даже ценой небольших материальных потерь имеет при ферзях - значение проходной пешки.	Недостаточно полное перечисление всех факторов при разыгрывании ферзевых окончаний.	Не очень четкое выполнение всех моментов разыгрывания окончаний.	Слабое знание игры в ладейных окончаниях.	Отрывочные знания в области ферзевых и ладейных окончаний.
2.	Дать характеристику (кратко) открытых, полуоткрытых и закрытых дебютов. Есть ли связь между ними? Примеры.	В современных шахматах нередко нет четкой грани между дебютами. Зачастую закрытые дебюты переходят в открытые и наоборот. Примеры.	Характеристика вышеуказанных дебютов не совсем полная. Связь между ними дана не четко.	Четко не даны примеры дебютов по вышеуказанной теме. Не дана их связь.	Сведения о дебютах даны весьма отрывочные. Слабое знание многих из них.	Большая путаница в названиях вышеперечисленных дебютов. Слабая дебютная подготовка.
3.	Об этюдной композиции. Некоторые этюдные идеи показать на практике. Назвать наиболее известных этюдных композиторов.	Четкое знание этюдной композиции. Дана связь между партией и этюдной композицией. Названы классики этюдной композиции.	Не четкое знание классиков этюдной композиции.	Не даны примеры связи практики и этюдной композиции.	Слабое представление об этюдах, их роли в шах.	Знания об этюдах весьма отрывочные.
4.	Борьба при необычном соотношении сил и компенсация за материал.	Все зависит от позиции. Зачастую при равном эквиваленте успех сопутствует от стадии партии – середина или окончание. Примеры.	Не даны четкие примеры по теме.	Неуверенность в разыгрывании при разном соотношении сил.	Нет четких понятий по теме.	Понятия о борьбе с разным соотношением сил очень слабые.

**Нормативы по плаванию  
(очное отделение)**

№	У П Р А Ж Н Е Н И Я	М У Ж Ч И Н Ы					Ж Е Н Щ И Н Ы				
		20	13	10	2	Менее 2х	20	13	10	2	Менее 2х
1.	50 м. ВОЛЬНЫЙ СТИЛЬ	0.25.25	0.26.25	0.30.75	0.34.75	0.39.00	0.28.25	0.36.25	0.33.75	0.42.00	0.49.00
2.	200 м. КОМПЛЕКСНОЕ ПЛАВАНИЕ	2.19.00	2.29.00	2.49.00	3.15.00	3.36.00	2.34.00	3.06.00	3.25.00	3.51.00	-

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Итоговый балл равен средней арифметической суммы двух видов испытаний, представленных в таблице.



**Нормативы по легкой атлетике  
(очное отделение)**

№	Упражнения	М у ж ч и н ы					Ж е н щ и н ы				
		20	13	10	2	Менее 2х	20	13	10	2	Менее 2х
1	Бег 100 м.	11,5	12,0	12,5	12,6	12,7	13,0	13,9	14,8	14,9	15,0
2	Бег 400 м.	53,0	54,5	56,0	57,0	57,5	1,02,0	1,05,0	1.10,0	1,15,0	1,18,0
3	Бег 800 м.	2,05,0	2,10,0	2,16,0	2,20,0	2,25,0	2,25,0	2,35,0	2,45,0	2,50,0	2,55,0
4	Бег 3000 м.	9,30	9,50	10,10,0	10,20,0	10,25,0	10,45	11,30	12,10,0	12,30,0	12,40
5	Длина	650	600	540	539		5,30	4,75	4,50	4,30	4,20
6	Ядро (4,00 кг.)	13,00	11,0	10,0	9,39	9,00	11,0	9,00	8,00	7,50	7,00
7	Ходьба 3 км.	23,30	25,00	27,30	28,00	28,30	16,00	17,00	18,00	18,30,0	19,00

**Н о р м а т и в ы по футболу  
(очное отделение)**

<b>№</b>	<b>У п р а ж н е н и я</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>Менее 2х</b>
1.	<b>Удары по неподвижному мячу с 16,5м в заданную половину ворот разделенных по вертикали.</b> Мяч после удара должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе 10м. Выполняется 10 ударов и оценивается кол-во попаданий (разрешается 1 попытка). Норматив только для полевых игроков.	9	8	7	6	5 и менее
2.	<b>Ведение мяча от стартовой точки расположенной в 50м от ворот с последующим ударом в цель.</b> По прямой линии расставлены 4 стойки: первая – в 7м от стартовой точки, последующие в 7м одна от другой, необходимо обвести эти стойки и выполнить удар по воротам из-за пределов штрафной площадки. Попадание в ворота обязательно. Норматив оценивается по времени (разрешается 2 попытки). Нормативы выполняют все.	7,0с	7,5с	8,0с	8,5с	9,0с. и больше
3.	<b>Удары на дальность и точность.</b> Выполняется 3 удара по неподвижному мячу на дальность в квадраты (5м x 5м). Оценивается метраж и попадание в квадрат. Норматив выполняют все.	45	40	35	30	25 и менее
4.	<b>Бросок мяча рукой на дальность и точность.</b> Выполняется 3 броска после 4-х шагов на дальность в квадраты (2м x 2м). Оценивается метраж и попадание в квадрат. Норматив только для вратарей.	40	35	30	25	20 и менее

**Нормативы по баскетболу  
(очное отделение)**

№	Упражнения	Мужчины					Женщины				
		20	13	10	2	Менее 2х	20	13	10	2	Менее 2х
1.	Броски с дистанции 4 и 6,25 м. поочередно по 2 броска с каждой точки (5 точек).	7	5	4	3	2	7	5	4	3	2
2.	Штрафные броски (10 бросков).	9	7	6	5	4	9	7	6	5	4
3.	Скоростная техника ведения (обводка трапеции правой и левой рукой - сек.).	8,7	9,2	9,5	9,8	10	9,5	10,0	10,5	11	11,5
4.	Введение мяча от центра площадки с атакой по кольцу с двух шагов. (5 справа, слева).	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
5.	Участие в двусторонней игре (субъективная оценка).										

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

1. Броски по средней и дальней дистанции принимают с пяти точек по два броска с каждой точки. (2 точки - 4м. параллельно лицевой; 2 точки-4м. и 6,25 м. уровне штрафного броска и 1 точка 6,25 м. на вершине полукруга за трапецией).
2. Обводка трапеции и полукруга в правую сторону осуществляется левой рукой, а в левую - правой. Наступать на линию, ограничивающую трапецию и полукруг запрещается.



**Нормативы по фехтованию  
(очное отделение)**

№	У п р а ж н е н и я	М у ж ч и н ы					Ж е н щ и н ы				
		20	13	10	2	Менее 2х	20	13	10	2	Менее 2х
1.	Передвижение в боевой стойке: - Передвижение шагами вперед (назад) (сек.).	10	12	14	16	20	12	14	16	20	22
	- Выполнение уколов в мишень (кол-во попаданий из 10 попыток).	9	8	7	6	5	9	8	7	6	5

№	Технико-тактическая подготовка	20	13	10	2	Менее 2х
2.	Техника выполнения защитных и атакующих действий	Выполнение всех фехтовальных позиций по команде	Выполнение основных фехтовальных позиций по команде (6, 4, 2, 7, 8).	Выполнение основных фехтовальных позиций по команде (6, 4, 2, 8).	Выполнение основных фехтовальных позиций по команде (6, 4, 2).	Выполнение основных фехтовальных позиций по команде (6, 4).
	Тактика ведения фехтовального боя	Субъективная оценка				

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

Итоговый балл равен средней арифметической суммы четырех видов испытаний, представленных в таблице.

**Нормативы по борьбе  
(очное отделение)**

№	У п р а ж н е н и я	Баллы				Менее 2х
		20	13	10	2	
1.	Мост, руки соединены в «крючок» - предплечья касаются ковра. Забегаия на мосту (3 раза в каждую сторону).	Забегание в обе стороны в одном темпе, не останавливаясь при переходах из упора головой в ковер на мосту и с моста в упор в максимальном темпе, делая по 2 максимально широких приставных шага не подпрыгивая.	Неплавный переход из упора на мост и с моста в упор, смещение головы и предплечий из первоначального положения, более чем на 40°.	Выполнение только в одну сторону, мелкие шаги, смещение головы к предплечий из первоначального положения более чем на 90°.	Смещение головы и предплечий от первоначального положения более 90° В положении в упоре головой в ковер руки касаются ковра.	Смещение головы более 180°
2.	Страховка. Падение на спину кувырком в воздухе (3 попытки).	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками, хорошая группировка.	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой.	Падение через сторону, удар спиной о ковер.	Плохая группировка.	Руки касаются ковра после туловища
3.	Падение на спину прыжком (3 попытки).	Мягкое приземление, высокий полет, правильная амортизация руками.	Недостаточно высокий полет.	Жесткое приземление, падение на таз, касание головой.	Падение на руки согнутые в локтях, таз, поясницу.	Руки касаются ковра после туловища
4.	Падение на руки прыжком (3 попытки).	Высокий полет, мягкое приземление.	Недостаточно высокий полет.	Жесткое приземление, касание подбородком, преждевременное касание ногами.	Падение на живот, бедро.	Руки амортизируют
5.	Падение на бок (3 попыток).	Мягкий перекат, четкий хлопок руками, правильная группировка.	Преждевременный или запоздалый хлопок.	Неплавный перекат, нечеткий хлопок, касание головой ковра, ошибки при группировке (рук, ног).	Хлопок рукой согнутой в локте, плохая группировка.	Рука касается ковра после туловищ.

№	Техника	20	13	10	2	Менее 2х
1	В стойке: Броски: скручиванием (выведение из равновесия); наклоном (захватом ног); поворотом (мельница); под воротом (бедро); прогибом.	Выполнение приемов в различных ситуациях в движении.	Выполнение приема в статическом положении противника при различных захватах.	Выполнение приема только из одного захвата в движении.	Выполнение приема из одного захвата в статическом положении противника.	Выполнение приема когда партнер в удобном положении.
2	Броски с действием ног: подножки – передние и задние; подсечки, зацепы и др.					
3	В партере. Удержания: сбоку, верхом, поперек, со стороны головы, ног (только для самбо).					
4	Болевые приемы: узлом руки, рычагом локтя, рычагом (разгибанием) колена (только для самбо), ущемление ахилового сухожилия (для самбо).					
5	ДЗЮДО. Удушения: предплечьем, отворотом.					

Контрольные схватки	20	13	10	2	Менее 2х
Проводить в пределах времени, определенного правилами соревнований (1-3) схватки по заданию экзаменатора.	Одержать чистую победу.	Выиграть по баллам.	Выиграть с небольшим преимуществом.	В ходе схватки получить баллы.	Получить оценку за технику.



**Нормативы по волейболу  
(очное отделение)**

№	У п р а ж н е н и я	Б а л л ы									
		20	13	10	2	Менее 2х	20	13	10	2	Менее 2х
		М у ж ч и н ы					Ж е н щ и н ы				
1	<b>Верхняя передача мяча</b> высотой 1,5-2м. над собой и далее партнеру на расстояние 6-7м. высотой 2,5-3м. (выполняется в парах).	10	8	6	4	3	10	8	6	4	2
2	<b>Верхняя подача</b> мяча по два раза в зоны 1,6,5 (кол-во подач).	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
3	<b>Прием мяча</b> снизу двумя руками с подачи на точность (6 попыток).	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
4	<b>Нападающий удар</b> (прямой) из зоны 4 со второй передачи игрока зоны 3 ( по 2 раза в зоны 5,6,1 к-во попаданий).	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
5	<b>Участие в двухсторонней игре.</b> При выполнении всех упр-й, кроме количественных показателей, учитывается техника выполнения (согласно правил соревнований).	Оценивается техника и тактика игры									

**Нормативы по таеквандо, каратэ-до, кикбоксингу, айкидо, тайскому боксу, УШУ  
и рукопашному бою  
(очное отделение)**

№	У п р а ж н е н и я	Б а л л ы									
		20	13	10	2	Менее 2х	20	13	10	2	Менее 2х
		М у ж ч и н ы					Ж е н щ и н ы				
1	Демонстрация прямых ударов руками по мешку (правая, левая) за 10 сек.	20 раз	17 раз	15 раз	10 раз	5 раз	18 раз	15 раз	13 раз	10 раз	5 раз
2	Демонстрация удара ногой 10 сек. (боковой удар в верхний уровень)	10 раз	8 раз	6 раз	5 раз	3 раза	9 раз	7 раз	5 раз	4 раза	3 раза
3	Формальные упражнения (пумсе, ката, таолу) выполнение в секунду	7 сек	10 сек	13 сек	15 сек	20 сек	10 сек	15 сек	17 сек	20 сек	25 сек

**Нормативы по бадминтону  
(очное отделение)**

№	У п р а ж н е н и я	Б а л л ы									
		20	13	10	2	Менее 2х	20	13	10	2	Менее 2х
		М у ж ч и н ы					Ж е н щ и н ы				
1	<b>Высокодалекая подача:</b> (5 подач-с правой стороны и 5 подач-с левой стороны).	8	7	6	5	4 и менее	8	7	6	5	4 и менее
2	<b>Мельница без нападающих ударов:</b> (подача, укорот по линии, подставка, косой удар, подставка, откидка).	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
3	<b>Мельница с нападающим ударом:</b> (подача, смеш по линии, укорот по диагонали, откидка).	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

**ПРИМЕЧАНИЕ:** 1. Подачи выполняются последовательно: 5 подач- с правого квадрата, 5 подач с левого квадрата. Учитывается суммарное количество попаданий в задний коридор площадки, и траектория волана.  
2. мельница учитываются точными ударами и количеством кругов.



**Нормативы по стрельба из лука  
(очное отделение)**

№	У п р а ж н е н и я	Б а л л ы									
		20	13	10	2	Менее 2х	20	13	10	2	Менее 2х
		М у ж ч и н ы					Ж е н щ и н ы				
1	СФП. Количество натяжения лука до подбородка (раз).	25	20-24	15-19	10-14	9 и менее	20	15-19	10-14	6-9	5 и менее
2	Трехкратное удержание лука у подбородка 10 сек. Удержание, 10 сек. Отдых. 3 серии отдыха между сериями 1 мин.	20	15-20	10-14	8-9	7 и менее	15	10-14	8-9	6-7	5 и менее
3	Имитация выстрела с резиновым жгутом (10 повторений).	30	25	20	15	10	30	25	20	15	10
4	Удержание лука в стойке (сек).	20	15-20	10-14	8-9	7 и менее	15	10-14	8-9	6-7	5 и менее

**НОРМАТИВЫ ПО ВИДАМ СПОРТА**  
**(Специализация)**  
**(после колледжа)**

**Нормативы по боксу  
(очное отделение)**

№	Упражнения	Баллы				
		8	6	4	2	Менее 2х
1.	Техника бокса, индивидуальный показ 1 раунд x 2 мин.	Выход из угла ринга влево и вправо, боксерская стойка, передвижение вперед-назад, , нанесение прямых, боковых и снизу ударов в голову и защита от них.	Выход из угла ринга влево и вправо, передвижение вперед-назад, нанесение только прямых ударов в голову и защита от них.	Выход из угла ринга влево и вправо (руки опущены).	Слабая техника, плохая защита.	Неправильный показ техники.
2.	Условный бой по заданию 2 р x 2 мин.	Точное нанесение прямых и боковых ударов в голову и защита от них.	Хорошее передвижение по рингу, правильное нанесение ударов и защита от них	Нанесение боковых ударов и защита от подставкой	Не правильное нанесение боковых ударов и защит от них	Плохой показ техники, неправильная стойка боксера
3.	Вольный бой 4 р x 2 мин.	Явное преимущество над соперником, количество ударов, очки.	Одинаковая техника ведения боя, равное количество очков, хорошая защита от ударов.	Выход из угла ринга влево и вправо, защита от боковых ударов.	Передвижение в стойке вперед-назад, плохая защита.	Проигранный бой по очкам.
4.	Тактическое мастерство определяется во время боя.	Лучшая техника ведения боя на дальней дистанции.	Тактическое мастерство над соперником в ближней дистанции.	Тактическое мастерство нанесение прямых и боковых ударов в голову и защита от них.	Тактическое мастерство нанесение прямых ударов в голову	Плохое ведение тактики, неправильные удары.



## Нормативы по тяжелой атлетике (очное отделение)

№	Упражнения	Баллы				
		8	6	4	2	Менее 2х
1.	Рывок двумя руками классический.	На старте спина прямая или незначительно прогнута, руки прямые, плечи опущены. Быстрый и максимальный по амплитуде подрыв. При фиксации веса руки в локтях прямые, ноги на полной опоре.	Незначительная скованность движений. Подрыв недостаточно быстр и максимален по амплитуде.	Заметная скованность движений. Подрыв недостаточно быстр и амплитуда снижена.	На старте спина согнута. Значительная скованность движений. При фиксации штанги руки в локтях согнуты.	Съем штанги не на полной опоре. При фиксации штанги руки в локтях согнуты.
2.	Толчок двумя руками классический.	На старте спина прямая или незначительно прогнута, руки прямые, плечи опущены. Быстрый и максимальный по амплитуде подрыв. Глубокий сед, локти выведены вперед до отказа. При фиксации веса руки в локтях прямые, ноги на полной опоре.	Незначительная скованность движений. Подрыв недостаточно быстр и максимален по амплитуде.	Заметная скованность движений. Подрыв недостаточно быстр и амплитуда снижена.	На старте спина согнута. Значительная скованность движений. Глубина седа недостаточная. При фиксации штанги руки в локтях согнуты.	Съем штанги не на полной опоре. Глубина седа недостаточная. Локти не выведены вперед до отказа. При фиксации штанги руки в локтях согнуты.
3.	Приседание с весом (со штангой) на груди.	На старте локти выведены вперед до отказа, ноги на полной опоре. При вставании локти не опущены, спина прямая, ноги на полной опоре.	Недостаточно глубокий сед. Локти при вставании слегка опущены.	Неглубокий сед. Локти опущены.	Неглубокий сед. Локти опущены. Спина согнута.	Неглубокий сед. Локти опущены. Ноги не на полной опоре. Спина согнута.
4.	Жим стоя двумя руками.	При выжимании штанги от груди локти равномерно разводятся в стороны только когда штанга достигнет уровня головы. Движение от груди непрерывное и заканчивается полным выпрямлением рук – штанга фиксируется за головой.	Движение от груди неравномерное	Локти слегка опущены. Движение от груди неравномерное, неполная фиксация.	Локти опущены. Локти при выжимании штанги преждевременно разводятся в стороны, неполная фиксация штанги.	Локти опущены. Локти при выжимании штанги преждевременно разводятся в стороны, неполная фиксация штанги. Ноги не на полной опоре.

**Нормативы по шахматам  
(очное отделение)**

№	Упражнения	Баллы				
		8	6	4	2	Менее 2х
1.	Особенности разыгрывания ладейных и ферзевых окончаний.	1.Активность ладьи 2.Активность короля 3.Образование проходной пешки даже ценой небольших материальных потерь имеет при ферзях - значение проходной пешки.	Недостаточно полное перечисление всех факторов при разыгрывании ферзевых окончаний.	Не очень четкое выполнение всех моментов разыгрывания окончаний.	Слабое знание игры в ладейных окончаниях.	Отрывочные знания в области ферзевых и ладейных окончаниях.
2.	Дать характеристику (кратко) открытых, полуоткрытых и закрытых дебютов. Есть ли связь между ними? Примеры.	В современных шахматах нередко нет четкой грани между дебютами. Зачастую закрытые дебюты переходят в открытые и наоборот. Примеры.	Характеристика вышеуказанных дебютов не совсем полная. Связь между ними дана не четко.	Четко не даны примеры дебютов по вышеуказанной теме. Не дана их связь.	Сведения о дебютах даны весьма отрывочные. Слабое знание многих из них.	Большая путаница в названиях вышеперечисленных дебютов. Слабая дебютная подготовка.
3.	Об этюдной композиции. Некоторые этюдные идеи показать на практике. Назвать наиболее известных этюдных композиторов.	Четкое знание этюдной композиции. Дана связь между партией и этюдной композицией. Названы классики этюдной композиции.	Не четкое знание классиков этюдной композиции.	Не даны примеры связи практики и этюдной композиции.	Слабое представление об этюдах, их роли в шах.	Знания об этюдах весьма отрывочные.
4.	Борьба при необычном соотношении сил и компенсация за материал.	Все зависит от позиции. Зачастую при равном эквиваленте успех сопутствует от стадии партии – середина или окончание. Примеры.	Не даны четкие примеры по теме.	Неуверенность в разыгрывании при разном соотношении сил.	Нет четких понятий по теме.	Понятия о борьбе с разным соотношением сил очень слабые.

**Нормативы по плаванию  
(очное отделение)**

№	У п р а ж н е н и я	М у ж ч и н ы					Ж е н щ и н ы				
		8	6	4	2	Менее 2х	8	6	4	2	Менее 2х
1	50м. ВОЛЬНЫЙ СТИЛЬ	0.25.25	0.26.25	0.30.75	0.34.75	0.39.00	0.28.25	0.36.25	0.33.75	0.42.00	0.49.00
2	200м. КОМПЛЕКСНОЕ ПЛАВАНИЕ	2.19.00	2.29.00	2.49.00	3.15.00	3.36.00	2.34.00	3.06.00	3.25.00	3.51.00	-

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Итоговый балл равен средней арифметической суммы двух видов испытаний, представленных в таблице.



**Нормативы по легкой атлетике  
(очное отделение)**

№	Упражнения	М у ж ч и н ы					Ж е н щ и н ы				
		8	6	4	2	Менее 2х	8	6	4	2	Менее 2х
1.	Бег 100 м.	11,5	12,0	12,5	12,6	12,7	13,0	13,9	14,8	14,9	15,0
2.	Бег 400 м.	53,0	54,5	56,0	57,0	57,5	1,02,0	1,05,0	1,10,0	1,15,0	1,18,0
3.	Бег 800 м.	2,05,0	2,10,0	2,16,0	2,20,0	2,25,0	2,25,0	2,35,0	2,45,0	2,50,0	2,55,0
4.	Бег 3000 м.	9,30	9,50	10,10,0	10,20,0	10,25,0	10,45	11,30	12,10,0	12,30,0	12,40
5.	Длина	650	600	540	539		5,30	4,75	4,50	4,30	4,20
6.	Ядро (4,00 кг.)	13,00	11,0	10,0	9,39	9,00	11,0	9,00	8,00	7,50	7,00
7.	Ходьба 3 км.	23,30	25,00	27,30	28,00	28,30	16,00	17,00	18,00	18,30,0	19,00

**Н о р м а т и в ы по футболу  
(очное отделение)**

<b>№</b>	<b>У п р а ж н е н и я</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>Менее 2х</b>
1.	<b>Удары по неподвижному мячу с 16,5м в заданную половину ворот разделенных по вертикали.</b> Мяч после удара должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе 10м. Выполняется 10 ударов и оценивается кол-во попаданий (разрешается 1 попытка). Норматив только для полевых игроков.	9	8	7	6	5 и менее
2.	<b>Ведение мяча от стартовой точки расположенной в 50м от ворот с последующим ударом в цель.</b> По прямой линии расставлены 4 стойки: первая – в 7м от стартовой точки, последующие в 7м одна от другой, необходимо обвести эти стойки и выполнить удар по воротам из-за пределов штрафной площадки. Попадание в ворота обязательно. Норматив оценивается по времени (разрешается 2 попытки). Нормативы выполняют все.	7,0с	7,5с	8,0с	8,5с	9,0с и больше
3.	<b>Удары на дальность и точность.</b> Выполняется 3 удара по неподвижному мячу на дальность в квадраты (5м x 5м). Оценивается метраж и попадание в квадрат. Норматив выполняют все.	45	40	35	30	25 и менее
4.	<b>Бросок мяча рукой на дальность и точность.</b> Выполняется 3 броска после 4-х шагов на дальность в квадраты (2м x 2м). Оценивается метраж и попадание в квадрат. Норматив только для вратарей.	40	35	30	25	20 и менее

## Нормативы по баскетболу (очное отделение)

№	Упражнения	Мужчины					Женщины				
		8	6	4	2	Менее 2х	8	6	4	2	Менее 2х
1.	Броски с дистанции 4 и 6,25 м. поочередно по 2 броска с каждой точки (5 точек).	7	5	4	3	2	7	5	4	3	2
2.	Штрафные броски (10 бросков).	9	7	6	5	4	9	7	6	5	4
3.	Скоростная техника ведения (обводка трапеции правой и левой рукой - сек.).	8,7	9,2	9,5	9,8	10	9,5	10,0	10,5	11	11,5
4.	Введение мяча от центра площадки с атакой по кольцу с двух шагов. (5 справа, слева).	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
5.	Участие в двусторонней игре (субъективная оценка).										

### ПРИМЕЧАНИЕ:

- Броски по средней и дальней дистанции принимают с пяти точек по два броска с каждой точки. (2 точки - 4м. параллельно лицевой; 2 точки-4м. и 6,25 м. на уровне штрафного броска и 1 точка 6,25 м. на вершине полукруга за трапецией).
- Обводка трапеции и полукруга в правую сторону осуществляется левой рукой, а в левую - правой. Наступать на линию, ограничивающую трапецию и полукруг запрещается.



**Нормативы по фехтованию  
(очное отделение)**

№	У п р а ж н е н и я	М у ж ч и н ы					Ж е н щ и н ы				
		8	6	4	2	Менее 2х	8	6	4	2	Менее 2х
1.	Передвижение в боевой стойке: - Передвижение шагами вперед (назад) (сек.).	10	12	14	16	20	12	14	16	20	22
	- Выполнение уколов в мишень (кол-во попаданий из 10 попыток).	9	8	7	6	5	9	8	7	6	5

№	Технико-тактическая подготовка	8	6	4	2	Менее 2х
2.	Техника выполнения защитных и атакующих действий.	Выполнение всех фехтовальных позиций по команде.	Выполнение основных фехтовальных позиций по команде (6, 4, 2, 7, 8).	Выполнение основных фехтовальных позиций по команде (6, 4, 2, 8).	Выполнение основных фехтовальных позиций по команде (6, 4, 2).	Выполнение основных фехтовальных позиций по команде (6, 4).
	Тактика ведения фехтовального боя	Субъективная оценка				

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Итоговый балл равен средней арифметической суммы четырех видов испытаний, представленных в таблице.

**Нормативы по борьбе  
(очное отделение)**

№	У п р а ж н е н и я	Баллы				
		8	6	4	2	Менее 2х
1.	Мост, руки соединены в «крючок» - предплечья касаются ковра. Забегаия на мосту (3 раза в каждую сторону).	Забегание в обе стороны в одном темпе, не останавливаясь при переходах из упора головой в ковер на мосту и с моста в упор в максимальном темпе, делая по 2 максимально широких приставных шага не подпрыгивая.	Неплавный переход из упора на мост и с моста в упор, смещение головы и предплечий из первоначального положения, более чем на 40°.	Выполнение только в одну сторону, мелкие шаги, смещение головы к предплечий из первоначального положения более чем на 90°.	Смещение головы и предплечий от первоначального положения более 90° В положении в упоре головой в ковер руки касаются ковра.	Смещение головы более 180°
2.	Страховка. Падение на спину кувырком в воздухе (3 попытки).	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками, хорошая группировка.	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой.	Падение через сторону, удар спиной о ковер.	Плохая группировка.	Руки касаются ковра после туловища.
3.	Падение на спину прыжком (3 попытки).	Мягкое приземление, высокий полет, правильная амортизация руками.	Недостаточно высокий полет.	Жесткое приземление, падение на таз, касание головой.	Падение на руки согнутые в локтях, таз, поясницу.	Руки касаются ковра после туловища.
4.	Падение на руки прыжком (3 попытки).	Высокий полет, мягкое приземление.	Недостаточно высокий полет.	Жесткое приземление, касание подбородком, преждевременное касание ногами.	Падение на живот, бедро.	Руки амортизируют.
5.	Падение на бок (3 попыток).	Мягкий перекат, четкий хлопок руками, правильная группировка.	Преждевременный или запоздалый хлопок.	Неплавный перекат, нечеткий хлопок, касание головой ковра, ошибки при группировке (рук.ног).	Хлопок рукой согнутой в локте, плохая группировка.	Рука касается ковра после туловища.

№	Техника	8	6	4	2	Менее 2х
1.	В стойке: Броски: скручиванием (выведение из равновесия); наклоном (захватом ног); поворотом (мельница); под воротом (бедро); прогибом.	Выполнение приемов в различных ситуациях в движении.	Выполнение приема в статическом положении противника при различных захватах.	Выполнение приема только из одного захвата в движении.	Выполнение приема из одного захвата в статическом положении противника.	Выполнение приема когда партнер в удобном положении.
2.	Броски с действием ног: подножки – передние и задние; подсечки, зацепы и др.					
3.	В партере. Удержания: сбоку, верхом, поперек, со стороны головы, ног (только для самбо).					
4.	Болевые приемы: узлом руки, рычагом локтя, рычагом (разгибанием) колена (только для самбо), ущемление ахилового сухожилия (для самбо).					
5.	ДЗЮДО. Удушения: предплечьем, отворотом.					

Контрольные схватки	8	6	4	2	Менее 2х
Проводить в пределах времени, определенного правилами соревнований (1-3) схватки по заданию экзаменатора.	Одержать чистую победу.	Выиграть по баллам.	Выиграть с небольшим преимуществом.	В ходе схватки получить баллы.	Получить оценку за технику.



**Нормативы по волейболу  
(очное отделение)**

№	У п р а ж н е н и я	Б а л л ы									
		8	6	4	2	Менее 2х	8	6	4	2	Менее 2х
		М у ж ч и н ы					Ж е н щ и н ы				
1.	<b>Верхняя передача мяча</b> высотой 1,5-2м. над собой и далее партнеру на расстояние 6-7м. высотой 2,5-3м. (выполняется в парах)	10	8	6	4	3	10	8	6	4	2
2.	<b>Верхняя подача</b> мяча по два раза в зоны 1,6,5 (кол-во подач)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
3.	<b>Прием мяча</b> снизу двумя руками с подачи на точность (6 попыток)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
4.	<b>Нападающий удар</b> (прямой) из зоны 4 со второй передачи игрока зоны 3 ( по 2 раза в зоны 5,6,1 к-во попаданий).	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
5.	<b>Участие в двухсторонней игре.</b> При выполнении всех упр-й, кроме количественных показателей, учитывается техника выполнения (согласно правил соревнований).	Оценивается техника и тактика игры									

**Нормативы по таекваидо, каратэ-до, кикбоксингу, айкидо, тайскому боксу, УШУ, и рукопашному бою (очное отделение)**

№	У п р а ж н е н и я	Б а л л ы									
		8	6	4	2	Менее 2х	8	6	4	2	Менее 2х
		М у ж ч и н ы					Ж е н щ и н ы				
1.	Демонстрация прямых ударов руками по мешку (правая, левая) за 10 сек.	20 раз	17 раз	15 раз	10 раз	5 раз	18 раз	15 раз	13 раз	10 раз	5 раз
2.	Демонстрация удара ногой 10 сек. (боковой удар в верхний уровень)	10 раз	8 раз	6 раз	5 раз	3 раза	9 раз	7 раз	5 раз	4 раза	3 раза
3.	Формальные упражнения (пумсе, ката, таолу) выполнение в секунду.	7 сек	10 сек	13 сек	15 сек	20 сек	10 сек	15 сек	17 сек	20 сек	25 сек

**Нормативы по бадминтону  
(очное отделение)**

№	У п р а ж н е н и я	Б а л л ы									
		8	6	4	2	Менее 2х	8	6	4	2	Менее 2х
		М у ж ч и н ы					Ж е н щ и н ы				
1	<b>Высокодалекая подача:</b> (5 подач-с правой стороны и 5 подач-с левой стороны).	10	8	6	4	3	10	8	6	4	2
2	<b>Мельница без нападающих ударов:</b> (подача, укорот по линии, подставка, косой удар, подставка, откидка).	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
3	<b>Мельница с нападающим ударом:</b> (подача, смеш по линии, укорот по диагонали, откидка).	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

**ПРИМЕЧАНИЕ:** 1. Подачи выполняются последовательно: 5 подач- с правого квадрата, 5 подач с левого квадрата. Учитывается суммарное количество попаданий в задний коридор площадки, и траектория волана.  
2. мельница учитываются точными ударами и количеством кругов.



**Нормативы по стрельба из лука  
(очное отделение)**

№	У п р а ж н е н и я	Б А Л Л Ы									
		8	6	4	2	Менее 2х	8	6	4	2	Менее 2х
		М у ж ч и н ы					Ж е н щ и н ы				
1	СФП. Количество натяжения лука до подбородка (раз).	25	20-24	15-19	10-14	9 и менее	20	15-19	10-14	6-9	5 и менее
2	Трехкратное удержание лука у подбородка 10 сек. Удержание, 10 сек. Отдых. 3 серии отдыха между сериями 1 мин.	20	15-20	10-14	8-9	7 и менее	15	10-14	8-9	6-7	5 и менее
3	Имитация выстрела с резиновым жгутом (10 повторений).	30	25	20	15	10	30	25	20	15	10
4	Удержание лука в стойке (сек.).	20	15-20	10-14	8-9	7 и менее	15	10-14	8-9	6-7	5 и менее