АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА

«УТВЕРЖДАЮ»
Председатель приемной комиссии
_____Дукетаев Б.А.
«___»_____20_23_г.

ПРОГРАММА

творческих экзаменов по группе образовательных программ
В005-«Подготовка учителей физической культуры»
на базе общего среднего и ТиПО

Астана 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.Нормативная база…… 3
2.Общие положения…… 4
3. Цель и основные задачи вступительного творческого экзамена…… 5
4. Задания творческого экзамена и критерии оценки абитуриентов, обучающихся по очной и сокращенной форме обучения…….…….…… 6
5.Особенности проведения вступительных творческих экзаменов для лиц с особыми образовательными потребностями…….. 65
6.Тематика вопросов для подготовки к вступительным творческим экзаменам для абитуриентов с особыми образовательными потребностями…….. 66
7.Критерии оценивания творческих экзаменов по физической культуре для абитуриентов с особыми образовательными потребностями……... 68
8. Порядок проведения творческих экзаменов…….. 69
9.Список использованной литературы……..... 70

1.Нормативная база

1. Конституция Республики Казахстан Конституция принята на республиканском референдуме 30 августа 1995 года. Конституция Республики Казахстан - ИПС "Әділет" (zan.kz)
2. «О социальной защите лиц с инвалидностью в Республике Казахстан» Закон Республики Казахстан от 13 апреля 2005 года N 39. О социальной защите лиц с инвалидностью в Республике Казахстан - ИПС "Әділет" (zan.kz)
3. «Об образовании» Закон Республики Казахстан от 27 июля 2007 года № 319-III. Об образовании - ИПС "Әділет" (zan.kz)
4. «О физической культуре и спорте» Закон Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 228-V ЗРК. О физической культуре и спорте - ИПС "Әділет" (zan.kz)
5. «Правила проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы» Приказ и.о. Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 21 ноября 2014 года № 103. Об утверждении Правил проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы - ИПС "Әділет" (zan.kz)
6. «Типовые правила приема на обучение в организации образования, реализующие образовательные программы высшего образования» Приказ 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 - ИПС "Әділет" (zan.kz)
7. «О ратификации Конвенции о правах инвалидов» Закон Республики Казахстан от 20 февраля 2015 года № 288-V ЗРК. О ратификации Конвенции о правах инвалидов - ИПС "Әділет" (zan.kz)
8. «Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года» Указ Президента Республики Казахстан от 11 января 2016 года № 168. Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года - ИПС "Әділет" (zan.kz)
9. «Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2023 – 2029 годы» Постановление Правительства Республики Казахстан от 28 марта 2023 года № 251. Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2023 – 2029 годы - ИПС "Әділет" (zan.kz)
10. Типовая учебная программа по учебному предмету «Физическая культуры» для 10-11 классов уровня общего среднего образования по обновленному содержанию (общественно-гуманитарное направление, естественно-математическое направление) Приложение 206 к приказу Министра образования и науки Республики Казахстан от 27 июля 2017 года № 352.

2.Общие положения

1. Настоящие правила проведения единых творческих экзаменов (далее -ЕТЭ) разработаны в соответствии сс Типовыми правилами приема на обучение в организации образования, реализующие образовательные программы высшего и послевузовского образования.
2. ЕТЭ проводится для лиц, поступающих в высшие учебные заведения по направлению подготовки учителей с предметной специализацией образовательной программы-учитель физической культуры.
3. Прием заявлений абитуриентов на ЕТЭ осуществляется по месту нахождения выбранных ими в организации высшего и (или) послевузовского образования (далее -ОВПО).
4. Форма проведения и оценка результатов ЕТЭ определяются в соотвествии с настоящими Правилами.
5. Для организации и проведения творческих экзаменов создаются экзаменационные комиссии, состав которых утверждается приказом Председателя Ректора.
6. Расписание творческих экзаменов (форма проведения экзамена, дата, время и место проведения, консультации) утверждается председателем приемной комиссии и доводится до сведения абитуриентов не позднее начала приема документов.
7. ЕТЭ оцениваются по 45-балльной системе для абитуриентов, поступающих на базе общего среднего образования.
8. Абитуриенты, получившие на первом творческом экзамене менее установленного количества баллов, не допускаются к следующему экзамену.
9. В целях обеспечения соблюдения требований и разрешения спорных вопросов, защиты прав лиц, сдающих творческий экзамен, на период проведения экзаменов создается апелляционная комиссия.
10. Апелляционные комиссии создаются для рассмотрения заявлений лиц, не согласных с результатами творческого экзамена. Председатель и состав апелляционной комиссии утверждаются приказом Председателя Ректором.
11. Заявление на апелляцию подается на имя председателя апелляционной комиссии лично лицом, сдававшим творческий экзамен. Заявления принимаются до 13:00 часов следующего дня после объявления результатов творческого экзамена и рассматриваются апелляционной комиссией в течение одного дня.
12. Апелляционная комиссия работает с каждым лицом в индивидуальном порядке. В случае неявки лица на заседание апелляционной комиссии, его заявление на апелляцию не рассматривается.
13. Работа апелляционной комиссии оформляется протоколом, подписанным председателем и всеми членами комиссии.
14. В случае ограничительных мероприятий прием ЕТЭ будет проводиться с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.

3. Цель и основные задачи вступительного испытания (творческие экзамены и собеседование)

Цель – определить уровень физической и технической подготовленности абитуриентов и уровень знаний по формированию физической культуры личности, которая помогает реализовать его биологический и духовный потенциал.

Задачи - определить практические умения и навыки по обучению общества основам самостоятельной двигательной деятельности:

1.Умения использовать средства физической культуры для укрепления здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга, уровень представлений о престижности высокого уровня здоровья.

2.Показатели двигательного опыта и физической подготовленности в освоении новых двигательных действий и выработки умения применять их в различных условиях.

3.Уровень потребностей в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта, формирования адекватной самооценки, воспитания таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

4.Уровень физической и технической подготовленности в видах спорта образовательных программ по физической культуре.

Форма вступительного испытания

Лица, поступающие на группу образовательных программ высшего образования, требующих творческой подготовки по родственным направлениям подготовки кадров высшего образования, предусматривающих сокращенные сроки обучения, сдают один творческий экзамен.

Форма проведения специального и (или) творческого экзаменов устанавливаются в соответствии с приложением 2 к настоящим Типовым правилам.

Приложение 2
К Типовым правилам приема на обучение в организации образования, реализующие образовательные программы высшего образования

Форма проведения специального и (или) творческого экзаменов

Номер группы образовательной программы	Наименование групп образовательных программ	Форма проведения специального и (или) творческого экзаменов	
1	2	3	
Группа образовательных программ, требующих творческой подготовки			
1	2	3	4
B005	Подготовка учителей физической культуры	Нормативы по специализации	Нормативы по общей физической подготовке

4. Задания творческого экзамена и критерии оценки абитуриентов, обучающихся по очной и сокращенной форме обучения

1. Правила и нормативы к экзамену по «Нормативы по общей физической подготовке» (ОФП):

1) Экзамен по ОФП, который определяет уровень развития основных физических качеств и включает 4 норматива в соответствии с требованиями проведения «Президентских тестов физической подготовленности Республики Казахстан»:

-бег 100 м. (м, ж);

-бег 1000 м. (м);

-бег 500 м. (ж);

-подтягивание на перекладине (м);

-поднимание и опускание туловища, из исходного положения «лежа на спине, руки за головой» (ж.).

2) Основу экзаменационных нормативов по ОФП составляют требования:

-допуск к участию в экзамене обеспечивается членом экзаменационной комиссии, специальными дежурными, задействованными в проведении экзаменов при предъявлении абитуриентом документа, удостоверяющего личность;

-для допуска к экзамену абитуриенты должны иметь спортивную форму;

-в случае опоздания или неявки на экзамен по уважительной причине абитуриент допускается к творческому экзамену в другое время в рамках утвержденного расписания по разрешению председателя экзаменационной комиссии на основании письменного заявления и предоставления документа, подтверждающего уважительную причину пропуска экзамена;

-результаты ЕТЭ по ОФП объявляются в день проведения экзамена.

3) при получении на ЕТЭ по ОФП менее 5 баллов абитуриент автоматически не допускается к следующему экзамену по избранному виду спорта.

4) абитуриент, имеющий спортивные звания мастер спорта (МС), заслуженный мастер спорта (ЗМС), мастер спорта международного класса (МСМК) по избранному виду спорта не сдает экзамен по специализации, получая автоматически 45 баллов.

Результат экзамена в тот же день размещаются на сайт ОВПО.

Экзамен «Нормативы по общей физической подготовке» принимается по существующим правилам легкой атлетики и Президентского многоборья.

Программа «Нормативы по общей физической подготовке» (ОФП)

№	Упр. много-борья	Возраст	Нормативные требования **Зачетные баллы**										
		Баллы		**15**	**14**	**13**	**12**	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**	**1**
1	**100м**	17-29 (м)	сек.	14.1	14,2	14,3	14,4	14,5	14,6	14,7	14,8	14,9	15,0
		от 30 (м)	сек.	15,1	15,2	15,3	15,4	15,5	15,6	15,7	15,8	15,9	16,0
		17-29 (ж)	сек.	16,1	16,2	16,3	16,4	16,5	16,6	16,7	16,8	16,9	17,0
		от 30 (ж)	сек.	17,1	17,2	17,3	17,4	17,5	17,6	17,7	17,8	17,9	18,0
2	**1000 м**	17-29 (м)	мин.	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	4.00	4.05	4.10	4.15
		от 30 (м)	мин.	3,40	3.45	3,50	3,55	4,00	4,05	4,10	4,15	4,20	4,25
3	**500 м**	17-29 (ж)	мин.	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	3.00	3.05
		от 30 (ж)	мин.	2,30	2,35	2,40	2,45	2,50	2,55	3,00	3,05	3,10	3,15

№	Упр. много-борья	Возраст	Нормативные требования **Зачетные баллы**										
		Баллы		**15**	**14**	**13**	**12**	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**	**1**
1	**100м**	17-29 (м)	сек.	14.1	14,2	14,3	14,4	14,5	14,6	14,7	14,8	14,9	15,0
		от 30 (м)	сек.	15,1	15,2	15,3	15,4	15,5	15,6	15,7	15,8	15,9	16,0
		17-29 (ж)	сек.	16,1	16,2	16,3	16,4	16,5	16,6	16,7	16,8	16,9	17,0
		от 30 (ж)	сек.	17,1	17,2	17,3	17,4	17,5	17,6	17,7	17,8	17,9	18,0
2	**1000 м**	17-29 (м)	мин.	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	4.00	4.05	4.10	4.15
		от 30 (м)	мин.	3,40	3.45	3,50	3,55	4,00	4,05	4,10	4,15	4,20	4,25
3	**500 м**	17-29 (ж)	мин.	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	3.00	3.05
		от 30 (ж)	мин.	2,30	2,35	2,40	2,45	2,50	2,55	3,00	3,05	3,10	3,15

Подтягивание на перекладине (количество раз)., юноши

15 раз - 15 баллов
14 раз - 14 баллов
13 раз - 13 баллов
12 раз - 12 баллов

11 раз - 11 баллов
10 раз - 10 баллов
9 раз - 9 баллов
8 раз - 8 баллов
7 раз - 7 баллов
6 раз - 5 баллов
5 раз - 0 баллов

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой (количество раз)., девушки

41-45 раз - 15 баллов
34-40 раз - 12 баллов
23-33 раз - 10 баллов
12-22 раз - 8 баллов
11 раз - 5 баллов
10 раз - 0 баллов

Общие указания из правил соревнований

1. Бег - 100 метров.

Если абитуриент начинает движение до команды стартера «марш»- считается фальстарт, абитуриент получает предупреждение; два фальстарта - дисквалификация. Каждый бежит по своей дорожке от старта до финиша (нарушение – дисквалификация).

2. Бег – 1000м (м), 500м (ж)

Участники стартуют с высокого старта, по команде «на старт-марш». Во время бега по дистанции не допускаются помехи соперникам любым способом.

Примечание: Максимальное количество баллов по общей физической подготовке равно -45.

2. Правила и нормативы к экзамену по избранному виду спорта

1) экзамен по избранному виду спорта определяет уровень развития специальной подготовки абитуриента в избранном виде спорта

2) основу экзаменационных нормативов по избранному виду спорта составляют требования:

- ЕТЭ проводится на соответствующей спортивной базе и специальных снарядах (спорт.зал, стадион);

- допуск к участию в экзамене обеспечивается членами экзаменационной комиссии, специальными дежурными, задействованными в проведении экзаменов при предъявлении абитуриентом документа, удостоверяющего личность;

- для допуска к экзамену абитуриенты должны иметь спортивную форму;

- в случае опоздания или неявки на экзамен по уважительной причине абитуриент допускается к творческому экзамену в другое время в рамках утвержденного расписания по разрешению председателя экзаменационной комиссии на основании письменного заявления и предоставления документа, подтверждающего уважительную причину пропуска экзамена.

- результаты ЕТЭ по избранному виду спорта объявляются в день проведения экзамена.

Ниже представлены нормативы по видам спорта:

- баскетбол
- волейбол
- гандбол
- регби
- большой теннис
- футбол
- хоккей на траве
- легкая атлетика
- плавание
- гимнастика
- бокс
- гиревой спорт, армрестлинг, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, бодибилдинг
- шахматы
- греко-римская, вольная борьба
- джиу-джитсу, самбо, дзюдо
- лыжный спорт
- конькобежный спорт
- фигурное катание на коньках
- стрелковый спорт
- велоспорт
- фехтование
- таэквондо, каратэ-до, кикбоксинг, тайский бокс, ушу
- Qazaq kuresi
- Настольный теннис

Нормативы второго творческого экзамена по специализации баскетбол (3 года обучения)

№	Упражнения	МУЖЧИНЫ								ЖЕНЩИНЫ							
		БАЛЛЫ								БАЛЛЫ							
		45	35	30	25	20	15	10	5	45	35	30	25	20	15	10	5
1	Броски с дистанции, 10 бросков с расстояния 4 и 6,25м, поочередно (кол-во очков)	15	13	12	11	10	8	7	6 и ниже	15	13	12	11	10	8	7	6 и ниже
2	Штрафные броски – 10 бросков (кол-во попаданий)	9	8	7	6	5	4	3	2 и ниже	9	8	7	6	5	4	3	2 н ниже
3	Скоростная техника (обводка трех препятствий, стоящих в 3-х кругах, с броском по корзине правой рукой, и в обратную сторону левой рукой) (сек)	18,5	19,5	20,5	21,5	22,0	22,5	22,8	23,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0
4	Передвижение в защитной стойке по 6-ти точкам (сек)	12,8	13,0	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,5 и ниже	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,5	14,7	14,9 и ниже
5	Участие в двухсторонней игре (2-3 мин.)	**Оценка техники и тактики игры**															

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Итоговый балл рассчитывается как среднеарифметическое суммы всех пяти видов упражнений, представленных в таблице
2. Броски выполняются последовательно с 10-ти разно удаленных точек. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии параллельно лицевой и проходят через проекцию центра кольца, а также на линиях под углом 45 и 90 градусов к щиту. Учитывается суммарное количество забитых очков, причем за каждое попадание с 6,25м начисляется три очка, за остальные по два.
3. Игрок начинает ведение из-за лицевой линии под щитом, обводит препятствия; правой – левой – правой рукой, выполняет бросок в движении из-под щита правой рукой, тут же берет другой мяч, лежащий вне площадки на расстоянии 0,5м за лицевой под щитом и продолжает движение в обратную сторону левой – правой – левой рукой, заканчивает его броском в корзину из-под щита в движении левой рукой. Секундомер останавливается при двух попаданиях в корзину.
4. Точка 1 на лицевой линии под кольцом, точка 2 правый конец линии штрафного броска, точка 3 вершина дуги зоны штрафного броска, точка 4 левый конец линии штрафного броска, точка 5 правый угол площадки, точка 6 левый угол площадки. Игрок последовательно без каких-либо пауз выполняет рывки из исходной точки 1 в точки 2,3,4,5,6 с обязательным ударом по набивным мячам, лежащим в этих точках и с возвращением каждый раз в точку 1. Рывки из точки 1 в точки 2,3,4 выполняются лицом вперед, возвращение в точку 1 – спиной вперед, а из точки 1 в точку 5,6 и обратно приставным шагом. Секундомер останавливается в момент касания точки 1.

Нормативы второго творческого экзамена по специализации баскетбол
(для сокращенной формы обучения)

№	НОРМАТИВЫ	МУЖЧИНЫ				ЖЕНЩИНЫ			
		20	15	10	5	20	15	10	5
1	Броски с дистанции, 10 бросков с расстояния 4 и 6,25м, поочередно (кол-во очков).	15	13	12	11	15	13	12	11
2	Штрафные броски -10 бросков (кол-во попаданий).	9	8	7	6	9	8	7	6
3	Скоростная техника (обводка трех препятствий, стоящих в 3-х кругах, с броском по корзине правой рукой; и в обратную сторону левой рукой) (сек)	18,5	19,5	20,5	21,5	21,5	22,0	22,5	23,0
4	Передвижение в защитной стойке по 6-ти точкам (сек)	12,8	13,0	13,2	13,4	13,2	13,4	13,6	13,8
5	Участие в двухсторонней игре	Оценка техники и тактики игры							

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Броски выполняются последовательно с 10-ти разно удаленных точек. Точки располагаются семмитрично по обе стороны щита на линии параллельно лицевой и проходят через проекцию центра кольца, а также на линиях под углом 45 и 90 градусов к щиту. Учитывается суммарное количество забитых очков, причем за каждое попадание с 6,25м, начисляется три очка , за остальные по два.

3. Игрок начинает ведение из-за лицевой линии под щитом, обводит препятствия; правой- левой – правой рукой, выполняет бросок в движении из под щита правой рукой, тут же берет другой мяч, лежащий вне площадки на расстоянии 0,5м за лицевой под щитом и продолжает движение в обратную сторону левой-правой –левой рукой, заканчивает его броском в корзину из под щита в движении левой рукой. Секундомер останавливается при двух попаданиях в корзину.

4.Точка 1 на лицевой линии под кольцом, точка 2 правый конец линии штрафного броска, точка 3 вершина дуги зоны штрафного броска, точка 4 левый конец линии штрафного броска, точка 5 правый угол площадки , точка 6 левый угол площадки. Игрок последовательно без каких-либо пауз выполняет рывки из исходной точки 1 в точки 2,3,4,5,65 с обязательным ударом по набивным мячам лежащим в этих точках и с возвращением каждый раз в точку 1. Рывки из точки 1 в точки 2,3,4 выполняются лицом вперед, возвращение в точку1 –спиной вперед, а из точки 1 в точку 5,6 и обратно приставным шагом. Секундомер останавливается в момент касания точки 1.

Нормативы второго творческого экзамена по специализации волейбол (3 года обучения)

№	УПРАЖНЕНИЯ	БАЛЛЫ															
		45	35	30	25	20	15	10	5	45	35	30	25	20	15	10	5
		МУЖЧИНЫ								ЖЕНЩИНЫ							
1	Верхняя передача мяча высотой 1,5 - 2 м над собой и далее партнеру на расстояние 6-7 м высотой 2,5-3 м (выполняется)	17	15	13	11	9	7	5	3	16	14	12	10	8	6	4	2
2	Верхняя подача мяча по три раза в зоны 1,6,5 (кол-во подач)	9	8	7	6	5	4	3	2	9	8	7	6	5	4	3	2
3	Прием мяча снизу двумя руками с подачи на точность (9 попыток)	9	8	7	6	5	4	3	2	9	8	7	6	5	4	3	2
4	Нападающий удар (прямой)	9	8	7	6	5	4	3	2	9	8	7	6	5	4	3	2
5	Участие в двухсторонней игре. При выполнении всех упражнений, кроме количественных показателей, учитывается техника выполнения (согласно правил соревнований)	Оценивается техника и тактика игры															

Нормативы по специализации волейбол
(для сокращенной формы обучения)

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ				ЖЕНЩИНЫ			
		20	15	10	5	20	15	10	5
1	Верхняя передача мяча высотой 1,5 -2 м над собой и далее партнеру на расстояние 6-7 м высотой 2,5-3 м (выполняется)	8	6	4	2	8	6	4	2
2	Верхняя подача мяча по три раза в зоны 1,6,5 (кол-во подач)	5	4	3	2	5	4	3	2
3	Прием мяча снизу двумя руками с подачи на точность (9 попыток)	5	4	3	2	5	4	3	2
4	Нападающий удар (прямой)	5	4	3	2	5	4	3	2
5	Участие в двухсторонней игре. При выполнении всех упражнений, кроме количественных показателей, учитывается техника выполнения (согласно правил соревнований)	Оценивается техника и тактика игры							

Нормативы второго творческого экзамена по специализации футбол (3 года обучения)

№	Упражнения	МУЖЧИНЫ								ЖЕНЩИНЫ							
		БАЛЛЫ								БАЛЛЫ							
		45	**35**	**30**	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**	**45**	**35**	**30**	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**
1	Удары по неподвижному мячу в ½ створа ворот с линии штрафной площадки	9	8	7	6	5	4	3	2	7	6	5	4	3	2	1	
2	Ведение мяча с последующим ударом в створ ворот (секунды)	7.0 с	7.5 с	8.0 с	8.5 с	9.0 с	9.3и более	27.5	27.0	8.0с	8.2с	8.5с	9.0с	9.5.0	10.0	10.2	10,5 и более
3	Удары на дальность и точность (метры)	45	40	35	30	25	20	9.0	9.1	40	35	30	25	20	18	17	16
4	Бросок мяча вратарем (метры)	40	35	30	25	20	15	14	13	35	30	25	20	18	16	15	14

ПРИМЕЧАНИЕ:

1.Удары по неподвижному мячу с 16.5 м в створ ворот. Мяч после удара должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе 10м. Выполняется 10ударов и оценивается кол-во попаданий (разрешается 1 попытка). Норматив только для полевых игроков.

2.Ведение мяча от стартовой точки, расположенной в 30м от ворот с последующим ударом в цель. По прямой линии расставлены 4 стойки: первая-в 3м от стартовой точки, последующие в 3м одна другой, необходимо обвести эти стойки и выполнить удар по воротам не ближе 9м. Попадание в ворота обязательно. Норматив оценивается по времени (разрешается 2 попытки).

3.Удары на дальность и точность. Выполняется 3 удара по неподвижному мячу на дальность в квадраты(5м х 5м). Оценивается метраж и попадание в квадрат. Норматив выполняют все.

4.Бросок на дальность и точность. Выполняется 3 броска мяч на дальность в квадраты(5м х 5м). Оценивается метраж и попадание в квадрат. Норматив выполняют только вратари.

Нормативы по специализации футбол
(для сокращенной формы обучения)

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ				ЖЕНЩИНЫ			
		20	15	10	5	20	15	10	5
1	Удары по неподвижному мячу в 1/2 створа ворот с линии штрафной площади	9	8	7	6	7	6	5	4
2	Ведение мяча с последующим ударом в створ ворот (секунды).	7,0с	7,5с	8, 0 с	8,5 с	8,0с	8,2с	8,5 с	9,0 с
3	Удары на дальность и точность (метры).	45	40	35	30	40	35	30	25
4	Бросок мяча вратарём (метры).	40	35	30	25	35	30	25	20

1. Удары по неподвижному мячу с 16,5 м. в створ ворот. 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.

2. Ведение мяча от стартовой точки расположенной в 30 м от ворот с последующим ударом в цель. По прямой линии расставлены 4 стойки: первая – в 3м от стартовой точки, последующие в 3 м одна другой, необходимо обвести эти стойки и выполнить удар по воротам не ближе 16,5 метров. Попадание в ворота обязательно. Норматив оценивается по времени (разрешается 2 попытки).

3. Удары на дальность и точность. Выполняется 3 удара по неподвижному мячу на дальность в квадраты (5м х 5м). Оценивается метраж и попадание в квадрат. Норматив выполняют все полевые игроки.

4. Бросок на дальность и точность. Выполняется 3 броска мяч на дальность в квадраты (5м х 5м). Оценивается метраж и попадание в квадрат. Норматив выполняют только вратари.

Нормативы второго творческого экзамена по специализации гандбол (3 года обучения)

№	Упражнения	МУЖЧИНЫ								ЖЕНЩИНЫ							
		БАЛЛЫ								БАЛЛЫ							
		45	35	30	25	20	15	10	5	45	35 Т	30	25	20	15	10	5
1	Передача мяча на точность (из 8 передач, кол-во раз)	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1
2	Броски мяча на точность в ворота с разбега (из 12 бросков, кол-во попаданий)	10	9	8	7	5	3	2	1	10	9	8	7	5	3	2	1
3	Броски мяча на точность после ведения (с)	11,5	11,8	12,0	12,5	13,0	13,3	13,3	13,8	13,5	13,8	14,0	14,5	14,8	15,0	15,3	15,5
4	Ведение мяча на дистанцию 30м с высокого старта	4,2	4,3	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,5
5	Участие в игре	**Оценка техники и тактики игры**															

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. ПЕРЕДАЧА НА ТОЧНОСТЬ: экзаменующийся находится на лицевой линии, спиной к площадке, передача мяча производится с места бегущему поперек площадки партнеру на расстоянии 20м по сигналу экзаменатора.

2. БРОСКИ МЯЧА НА ТОЧНОСТЬ В ВОРОТА С РАЗБЕГА: броски мяча производятся с разбега в 3 шага с 9-метровой линии (с центральной позиции), в мишени размером 60 х 60 см, помещенные в углах ворот. В течении 3-3-х минут произвести 6 бросков в одну мишень и 6 бросков в другую.

3. БРОСКИ МЯЧА НА ТОЧНОСТЬ ПОСЛЕ ВЕДЕНИЯ: старт на лицевой линии, экзаменующийся подбросив мяч к центру площадки, догоняет его и производит бросков в опорном положении в мишень с любого расстояния. Затем, подобрав мяч, лежащий на 9-метровой линии, обводит 3 стойки и производит бросков в мишень, помещенную в углу противоположных ворот. Второй бросок производится в прыжке. Стойки расположены: средняя – в центре площадки, две другие на расстоянии 3-х метров от нее. Мишень размером 60 х 60 см. За каждый промах ко времени выполнения прибавляется 1 секунда.

Нормативы второго творческого экзамена по специализации гандбол
(для сокращенной формы обучения)

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ				ЖЕНЩИНЫ			
		20	15	10	5	20	15	10	5
1	Передача мяча на точность (из 6 передач, кол-во раз)	8	7	6	5	4	3	2	1
2	Броски мяча на точность в ворота с разбега (из12 бросков, кол-во попадений)	10-12	9	8	7	5	3	2	1
3	Броски мяча на точность после ведения (с)	11,5	11,8	12,0	12,5	13,0	13,3	13,5	13,8
4	Участие в игре								

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. ПЕРЕДАЧА НА ТОЧНОСТЬ: экзаменующийся находится на лицевой линии, спиной к площадке, передача мяча производится с места бегущему поперек площадки партнеру на расстоянии 20м по сигналу экзаменатора.

2. БРОСКИ МЯЧА НА ТОЧНОСТЬ В ВОРОТА С РАЗБЕГА В ОПОРНОМ ПОЛОЖЕНИИ: Броски мяча производятся с разбега с 3 шагов, с 9-метровой линии (с центральной позиции), в мишени размером 60х60 см, помещенные в 4-х углах ворот. В течении 3-3х минут произвести 6 бросков в одну мишень и 6 бросков в другую.

3. БРОСКИ МЯЧА НА ТОЧНОСТЬ ПОСЛЕ ВЕДЕНИЯ. Старт с лицевой линии . Экзаменующийся, подбросив мяч в к центру площадки, догоняет его и производит бросок в опорном положениие в мишень с любого расстояния. Затем, подобрав мяч, лежащий на 9 метровой линии, обводит 3 стойки и производит бросок в мишень, противоположенных ворот. Второй бросок производится в прыжке. Стойки расположены: средняя – в центре площадки, две другие на расстоянии 3-х метров от нее. Мишень размером 60 х 60 см. За каждый промах ко времени выполнения прибавляется 1 секунда.

Нормативы второго творческого экзамена по специализации регби очное отделение (3 года обучения)

№	Упражнения Передача мяча партнеру	МУЖЧИНЫ								ЖЕНЩИНЫ							
		БАЛЛЫ								БАЛЛЫ							
		45	**35**	**30**	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**	**45**	**35**	**30**	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**
1	Передача мяча партнеру	32	30	28	25	20	18	17	15 и ниже	30	28	25	20	18	17	15	12 и ниже
2	Передача мяча на дальность	32	30	28	26	24	22	20	18 и ниже	30	28	26	24	22	20	18	15 и ниже
3	«Свеча»	30	28	26	24	22	20	18	16 и ниже	28	26	24	22	20	18	16	15 и ниже
4	Участие в двусторонней игре	Оценка техники и тактики игры															

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Расстояние от одной линии до другой 22м. В этом коридоре 2 игрока выполняют передачи друг другу (расстояние между игроками не менее 3 м.) Челнок. Результат больше кол-во передач.
2. С линии игрок выполняет передачу в движении сначала правой руки, затем с левой руки. 3 попытка дается с места (любой рукой) менее 7м. не считается. Суммируется 3 передачи.
3. Игрок пинает мяч вверх – вперед, но при этом он должен поймать мяч. Расстояние, которое должен пролетать мяч не меньше 8 метров в длину. (3 удара) расстояние суммируется. Если игрок не поймал мяч, попытка не засчитывается.

Нормативы второго творческого экзамена по специализации регби (для сокращенной формы обучения)

№	НОРМАТИВЫ	МУЖЧИНЫ				ЖЕНЩИНЫ			
		20	15	10	5	20	15	10	5
1	Передача мяча друг другу	32	30	28	25 и ниже	30	28	25	20 и ниже
2	Передача мяча на дальность	32	30	28	26 и ниже	30	28	26	24 и ниже
3	«Свеча»	30	28	26	24 и ниже	28	26	24	22 и ниже
4	Участие в двухсторонней игре	Оценка техники и тактики игры							

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Расстояние от одной линии до другой 22 м. В этом коридоре 2 игрока выполняют передачи друг другу (расстояние между игроками не менее 3м.) Челнок. Результат больше кол-во передач.
2. С линии игрок выполняет передачу в движении сначала правой руки, затем с левой руки. 3 попытка дается с места (любой рукой) менее 7 м. не считается. Суммируется 3 передачи.
3. Игрок пинает мяч вверх –вперед, по при этом он должен поймать мяч. Расстояние, которое должен пролетать мяч не меньше 8 метров в длину. (3 удара) расстояние суммируется. Если игрок не поймал мяч, попытка не засчитываетс

Нормативы второго творческого экзамена по специализации большой теннис (3 года обучения)

№	Упражнения	МУЖЧИНЫ								ЖЕНЩИНЫ							
		БАЛЛЫ								БАЛЛЫ							
		45	**35**	**30**	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**	**45**	**35**	**30**	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**
1	Подача мяча, 10 подач: (5 подач – в правую сторону и 5 подач – в левую сторону)	9	8	7	6	5	4	3	2	9	8	7	6	5	4	3	2
2	Удары с отскока в площадку одиночной игры (5 справой стороны, 5 – с левой стороны)	9	8	7	6	5	4	3	2	10	9	8	7	5	4	3	2
3	Удары с лета в площадку одиночной игры (5 –с правой стороны, 5 –с левой стороны)	9	8	7	6	5	4	3	2	9	8	7	6	5	4	3	2
4	Бег 6х 8 м	12,0	13,0	13,2	13	13	14,0	14,2	14	13	13	14	14	15	15,6	15,8	16
5	Участие в игре	Оценка техники и тактики игры															

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Подача выполняется последовательно; 5 подач в правую сторону площадки, 5 подач в левую сторону площадки.

Учитывается суммарное количество попаданий в поле подач.

2. Удары с отскока в площадку одиночной игры выполняется любым способом (плоские, крученные, резаные). Учитывается суммарное количество попаданий.

Нормативы второго творческого экзамена по специализации большой теннис (для сокращенной формы обучения)

№	Упражнения	МУЖЧИНЫ								ЖЕНЩИНЫ							
		БАЛЛЫ								БАЛЛЫ							
		20	**18**	**16**	**14**	**12**	**10**	**8**	**5**	**20**	**18**	**16**	**14**	**12**	**10**	**8**	**5**
1	Подача мяча, 10 подач: (5 подач – в правую сторону и 5 подач – в левую сторону)	9	8	7	6	5	4	3	2	9	8	7	6	5	4	3	2
2	Удары с отскока в площадку одиночной игры (5 справой стороны, 5 – с левой стороны)	9	8	7	6	5	4	3	2	10	9	8	7	5	4	3	2
3	Удары с лета в площадку одиночной игры (5 –с правой стороны, 5 –с левой стороны)	9	8	7	6	5	4	3	2	9	8	7	6	5	4	3	2
4	Бег 6х 8 м	12,0	13,0	13,2	13	13	14,0	14,2	14	13	13	14	14	15	15,6	15,8	16
5	Участие в игре	Оценка техники и тактики игры															

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Подача выполняется последовательно; 5 подач в правую сторону площадки, 5 подач в левую сторону площадки. Учитывается суммарное количество попаданий в поле подач.
2. Удары с отскока в площадку одиночной игры выполняется любым способом (плоские, крученные, резаные). Учитывается суммарное количество попаданий.

Нормативы второго творческого экзамена по специализации настольный теннис (3 года обучения)

№	Упражнения	МУЖЧИНЫ								ЖЕНЩИНЫ							
		БАЛЛЫ								БАЛЛЫ							
		45	**35**	**30**	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**	**45**	**35**	**30**	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**
1	Жонглирование мячом ударом открытой стороной ракетки стоя на месте (количество ударов)	50	45	40	35	30	25	20	10	50	45	40	35	30	25	20	10
2	Подача мяча ударом с бэкхенда из левого (правого) квадрата поочередно в квадрат противоположной стороны, расположенный по диагонали и по прямой (количество правильно выполненных подач из 8 попыток: по 4 в каждую зону)	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1
3	Розыгрыш мяча после подачи поочередно ударом с бэкхенда и с форхенда (количество правильно выполненных поочередных ударов)	14	13	12	11	10	9	8	7	14	13	12	11	10	9	8	7

Нормативы второго творческого экзамена по специализации настольный теннис (для сокращенной формы обучения)

№	Упражнения	МУЖЧИНЫ								ЖЕНЩИНЫ							
		БАЛЛЫ								БАЛЛЫ							
		20	**18**	**16**	**14**	**12**	**10**	**8**	**5**	**20**	**18**	**16**	**14**	**12**	**10**	**8**	**5**
1	Жонглирование мячом ударом открытой стороной ракетки стоя на месте (количество ударов)	50	45	40	35	30	25	20	10	50	45	40	35	30	25	20	10
2	Подача мяча ударом с бэкхенда из левого (правого) квадрата поочередно в квадрат противоположной стороны, расположенный по диагонали и по прямой (количество правильно выполненных подач из 8 попыток: по 4 в каждую зону)	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1
3	Розыгрыш мяча после подачи поочередно ударом с бэкхенда и с форхенда (количество правильно выполненных поочередных ударов)	14	13	12	11	10	9	8	7	14	13	12	11	10	9	8	7

Нормативы второго творческого экзамена по специализации плавание очное отделение (3 года обучения)

Упражнения	МУЖЧИНЫ								ЖЕНЩИНЫ							
	БАЛЛЫ								БАЛЛЫ							
	45	**35**	**30**	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**	**45**	**35**	**30**	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**
Плавание 50 м вольный стиль (секунд)*	28	29	30	31	32	33	34	35	30	31	32	33	34	35	36	37
Плавание 100 м комплекс (секунд)*	1,17	1,20	1,23	1,26	1,29	1,32	1,35	1,38	1,20	1,23	1,28	1,31	1,34	1,37	1,40	1,43
Скольжение на груди с толчка, (метров) **	10	9	8	7	6	5	4	3	10	9	8	7	6	5	4	3
Стартовый прыжок на дальность (метров)**	12,5	11	10	9	8	7	6	5	12,5	11	9	8	8	7	6	5

ПРИМЕЧАНИЕ:

* время указано в секундах

** указано в метрах

Нормативы второго творческого экзамена по специализации плавание очное отделение (для сокращенной формы обучения)

Упражнения	МУЖЧИНЫ								ЖЕНЩИНЫ							
	БАЛЛЫ								БАЛЛЫ							
	20	**18**	**16**	**14**	**12**	**10**	**8**	**5**	**20**	**18**	**16**	**14**	**12**	**10**	**8**	**5**
Плавание 50 м вольный стиль (секунд)*	28	29	30	31	32	33	34	35	30	31	32	33	34	35	36	37
Плавание 100 м комплекс (секунд)*	1,17	1,20	1,23	1,26	1,29	1,32	1,35	1,38	1,20	1,23	1,28	1,31	1,34	1,37	1,40	1,43
Скольжение на груди с толчка, (метров) **	10	9	8	7	6	5	4	3	10	9	8	7	6	5	4	3
Стартовый прыжок на дальность (метров)**	12,5	11	10	9	8	7	6	5	12,5	11	9	8	8	7	6	5

ПРИМЕЧАНИЕ:

* время указано в секундах

** указано в метрах

Нормативы второго творческого экзамена по специализации легкая атлетика очное отделение (3 года обучения)

Бег 60м				Прыжки в длину с разбега				Бросок ядра снизу вперед			
МУЖЧИНЫ		**ЖЕНЩИНЫ**		**МУЖЧИНЫ**		**ЖЕНЩИНЫ**		**МУЖЧИНЫ**		**ЖЕНЩИНЫ**	
Нормативы	Баллы	Нормативы	Баллы	Нормативы	Баллы	Нормативы	Баллы	Нормативы	Баллы	Нормативы	Баллы
8.5	45	9.6	45	5.10	45	4.60	45	11.0	45	10.00	45
8.7	35	9.8	35	5.00	35	4.30	35	10.50	35	9.50	35
9.0	30	10.2	30	4.80	30	4.10	30	9.50	30	9.00	30
9.4	25	10.5	25	4.60	25	4.00	25	9.00	25	8.50	25
9.8	20	10.7	20	4.40	20	3.80	20	8.00	20	8.00	20
10.0	15	10.9	15	4.20	15	3.60	15	8.50	15	7.50	15
10.2	10	11.2	10	4.00	10	3.40	10	7.00	10	7.00	10
10.5	5	11.4	5	3.80	5	3.20	5	6.00	5	6.00	5

Нормативы второго творческого экзамена по специализации легкая атлетика очное отделение (для сокращенной формы обучения)

Бег 60м				Прыжки в длину с разбега				Бросок ядра снизу вперед			
Мужчины		Женщины		Мужчины		Женщины		Мужчины		Женщины	
Нормативы	Баллы	Нормативы	Баллы	Нормативы	Баллы	Нормативы	Баллы	Нормативы	Баллы	Нормативы	Баллы
8.5	20	9.6	20	5.10	20	4.60	20	11.0	20	10.00	20
8.7	18	9.8	18	5.00	18	4.30	18	10.50	18	9.50	18
9.0	16	10.2	16	4.80	16	4.10	16	9.50	16	9.00	16
9.4	14	10.5	14	4.60	14	4.00	14	9.00	14	8.50	14
9.8	12	10.7	12	4.40	12	3.80	12	8.00	12	8.00	12
10.0	10	10.9	10	4.20	10	3.60	10	8.50	10	7.50	10
10.2	8	11.2	8	4.00	8	3.40	8	7.00	8	7.00	8
10.5	5	11.4	5	3.80	5	3.20	5	6.00	5	6.00	5

Нормативы второго творческого экзамена по специализации хоккей на траве (3 года обучения)

№	Упражнения	МУЖЧИНЫ								ЖЕНЩИНЫ							
		БАЛЛЫ								БАЛЛЫ							
		45	**35**	**30**	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**	**45**	**35**	**30**	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**
1	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (сек)	6.6	6.7	6.8	6.9	7.0	7.1	7.2	7.3	7.7	7.8	8.0	8.2	8.4	8.5	8.6	9.1
2	Точность и дальность броска мяча клюшкой (м)	35.0	33.4	32.0	30.0	29.0	28.0	27.5	27.0	22	21	20	19	18	17	16	15
3	Удары по воротам время (сек)	8.2	8.4	8.6	8.7	8.8	8.9	9.0	9.1	10.3	10.5	10.7	10.9	11.4	11.6	12.0	12.5
4	Участие в игре	Оценка техники и тактики игры						Оценка техники и тактики игры									

ПРИМЕЧАНИЕ:

1.Удары по неподвижному мячу с 9 м в створ ворот. Мяч после удара должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе 10м. Выполняется 10ударов и оценивается кол-во попаданий (разрешается 1 попытка). Норматив только для полевых игроков.

2.Ведение мяча от стартовой точки, расположенной в 30м от ворот с последующим ударом в цель. По прямой линии расставлены 4 стойки: первая-в 3м от стартовой точки, последующие в 3м одна другой, необходимо обвести эти стойки и выполнить удар по воротам не ближе 9м. Попадание в ворота обязательно. Норматив оценивается по времени (разрешается 2 попытки).

3.Удары на дальность и точность. Выполняется 3 удара по неподвижному мячу на дальность в квадраты(5м х 5м). Оценивается метраж и попадание в квадрат. Норматив выполняют все.

4.Участие в игре экспертная оценка технико –тактических действий.

Нормативы второго творческого экзамена по специализации хоккей на траве (для сокращенной формы обучения)

№	Упражнения	МУЖЧИНЫ								ЖЕНЩИНЫ							
		БАЛЛЫ								БАЛЛЫ							
		20	**18**	**16**	**14**	**12**	**10**	**8**	**5**	**20**	**18**	**16**	**14**	**12**	**10**	**8**	**5**
1	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (сек)	6.6	6.7	6.8	6.9	7.0	7.1	7.2	7.3	7.7	7.8	8.0	8.2	8.4	8.5	8.6	9.1
2	Точность и дальность броска мяча клюшкой (м)	35.0	33.4	32.0	30.0	29.0	28.0	27.5	27.0	22	21	20	19	18	17	16	15
3	Удары по воротам время (сек)	8.2	8.4	8.6	8.7	8.8	8.9	9.0	9.1	10.3	10.5	10.7	10.9	11.4	11.6	12.0	12.5
4	Участие в игре	Оценка техники и тактики игры						Оценка техники и тактики игры									

ПРИМЕЧАНИЕ:

1.Удары по неподвижному мячу с 9 м в створ ворот. Мяч после удара должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе 10м. Выполняется 10ударов и оценивается кол-во попаданий (разрешается 1 попытка). Норматив только для полевых игроков.

2.Ведение мяча от стартовой точки, расположенной в 30м от ворот с последующим ударом в цель. По прямой линии расставлены 4 стойки: первая-в 3м от стартовой точки, последующие в 3м одна другой, необходимо обвести эти стойки и выполнить удар по воротам не ближе 9м. Попадание в ворота обязательно. Норматив оценивается по времени (разрешается 2 попытки).

3.Удары на дальность и точность. Выполняется 3 удара по неподвижному мячу на дальность в квадраты (5м х 5м). Оценивается метраж и попадание в квадрат. Норматив выполняют все.

4.Участие в игре экспертная оценка технико –тактических действий.

Нормативы второго творческого экзамена по специализации гимнастика (для сокращенной формы обучения)

Тестовые упражнения		**Б а л л ы**			
		20	**15**	**10**	**5**
1. **Мост,** измеряется расстояние между пяткой и кистью руки (см)		25	29	32	35
МС, КМС	- на одной ноге другая вперед вверх				
1 разряд	- мост стоя				
Без разряда	- мост из положения лежа				
2. **Перевод ноги** из положения вперед-вверх, в сторону, стоя боком к опоре с фиксацией на время		Нога выше уровня головы	Нога на уровне головы	На уровне уха	На уровне плеч
МС, КМС	- 10 сек				
1 разряд	- 5 сек с помощью				
Без разряда	- 3 сек с помощью				
3. **Прыжки через скакалку**		2,15	2 мин	1,45	1,30
МС, КМС	- три простых один двойной				
1 разряд	- прыжки на двух				
Без разряда	- бег				
4. **Равновесие на носке одной ноги, другую назад (арабеск),** руки в стороны, с		30	25	20	15
МС, КМС	- на середине				
1 разряд	- у опоры				
Без разряда	«Пассэ», с закрытыми глазами				
Шпагат 3 вида, держать 3 сек		полное касание пола держать 5 сек	полное касание пола	частичное касание пола, с незначит. ошибками	частичное касание пола

Нормативы второго творческого экзамена по специализации гимнастика (3 года обучения)

Тестовые упражнения		**Б а л л ы**				
		45	**35**	**25**	**15**	**10**
1. **Мост,** измеряется расстояние между пяткой и кистью руки (см)		25	29	32	35	38
МС, КМС	- на одной ноге другая вперед вверх					
1 разряд	- мост стоя					
Без разряда	- мост из положения лежа					
2. **Перевод ноги** из положения вперед-вверх, в сторону, стоя боком к опоре с фиксацией на время		Нога выше уровня головы	Нога на уровне головы	На уровне уха	На уровне плеч	На уровне груди
МС, КМС	- 10 сек					
1 разряд	- 5 сек с помощью					
Без разряда	- 3 сек с помощью					
3. **Прыжки через скакалку**		2,15	2 мин	1,45	1,30	1,15
МС, КМС	- три простых один двойной					
1 разряд	- прыжки на двух					
Без разряда	- бег					
4. **Равновесие на носке одной ноги, другую назад (арабеск),** руки в стороны, с		30	25	20	15	10
МС, КМС	- на середине					
1 разряд	- у опоры					
Без разряда	«Пассэ», с закрытыми глазами					
Шпагат 3 вида, держать 3 сек		полное касание пола держать 5 сек	полное касание пола	частичное касание пола, с незначит. ошибками	частичное касание пола	частично е касание пола без фиксации

Нормативы второго творческого экзамена по специализации гимнастика (для сокращенной формы обучения)

Тестовые упражнения		**Б а л л ы**			
		20	**15**	**10**	**5**
1. **Мост,** измеряется расстояние между пяткой и кистью руки (см)		25	29	32	35
МС, КМС	- на одной ноге другая вперед вверх				
1 разряд	- мост стоя				
Без разряда	- мост из положения лежа				
2. **Перевод ноги** из положения вперед-вверх, в сторону, стоя боком к опоре с фиксацией на время		Нога выше уровня головы	Нога на уровне головы	На уровне уха	На уровне плеч
МС, КМС	- 10 сек				
1 разряд	- 5 сек с помощью				
Без разряда	- 3 сек с помощью				
3. **Прыжки через скакалку**		2,15	2 мин	1,45	1,30
МС, КМС	- три простых один двойной				
1 разряд	- прыжки на двух				
Без разряда	- бег				
4. **Равновесие на носке одной ноги, другую назад (арабеск),** руки в стороны, с		30	25	20	15
МС, КМС	- на середине				
1 разряд	- у опоры				
Без разряда	«Пассэ», с закрытыми глазами				
Шпагат 3 вида, держать 3 сек		полное касание пола держать 5 сек	полное касание пола	частичное касание пола, с незначит. ошибками	частичное касание пола

Нормативы второго творческого экзамена по специализации спортивной гимнастике, акробатике, фитнесу (3 года обучения)

Упражнения	Баллы									
	45	35	25	15	10	45	35	25	15	10
МУЖЧИНЫ						**ЖЕНЩИНЫ**				
1.Подтягивание на перекладине / кол-во раз/муж. 18-28 лет, вес до 70 кг и более	16	14	12	10	8					
Муж. 28-35 лет, вес до 70 кг	13	11	9	8	7					
Муж. 29-35 лет, вес более 70 кг	10	8	7	5	4					
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнаст. скамейке (женщины) (кол-во раз)						16	14	12	10	8
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) мужчины	18	15	12	9	7					
4. Прыжок в длину с места / см /	250	230	220	210	200	210	200	190	180	170
5. Наклон вперед стоя:										
-грудью и лбом косн. ног, захватить руками ноги, держать - 8сек	30					30				
-ладони положить на пол, ноги прямые, держать-8 сек.		25					25			
-ладонями коснуться пола, ноги прямые (баллы)			20					20		
-пальцами коснуться пола, ноги прямые, держать-8 сек.				15					15	
-пальцами коснуться (баллы)					10					10

6. Шпагат 3 вида
45 - полное касание пола, держать 5 сек
35- полное касание пола, держать 3 сек
25- частичное касание пола, держать 3 сек.
15- частичное касание пола держать 2 сек.
10- частичное касание пола без удержания.

7. Мост - Мужчины: из исходного положения - лежа на спине
Женщины: - из исходного положения - стоя ноги врозь

45 - руки вертикально, ноги прямые
35 - руки не более 15^0 от вертикали, ноги прямые
25 - руки не более 30^0 от вертикали, ноги прямые
15 - руки не более 45^0 от вертикали, ноги прямы.
10 - руки более 45^0 от вертикали.

Нормативы второго творческого экзамена по специализации спортивной гимнастике, акробатике, фитнесу (для сокращенной формы обучения)

Упражнения	Баллы							
	20	15	10	5	20	15	10	5
	МУЖЧИНЫ				ЖЕНЩИНЫ			
1.Подтягивание на перекладине / кол-во раз/муж. 18-28 лет, вес до 70 кг и более	16	14	12	10				
Муж. 28-35 лет, вес до 70 кг	13	11	9	8				
Муж. 29-35 лет, вес более 70 кг	10	8	7	5				
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнаст. скамейке (женщины) (кол-во раз)					16	14	12	10
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) мужчины	18	15	12	9				
4. Прыжок в длину с места / см /	250	230	220	210	210	200	190	180
5. Наклон вперед стоя: -грудью и лбом косн. ног, захватить руками ноги, держать - 8сек	30				30			
-ладони положить на пол, ноги прямые, держать-8 сек.		25				25		
-ладонями коснуться пола, ноги прямые (баллы)			20				20	
-пальцами коснуться пола, ноги прямые, держать-8 сек.				15				15
-пальцами коснуться (баллы)								

6. Шпагат 3 вида
45 - полное касание пола, держать 5 сек
35- полное касание пола, держать 3 сек
25- частичное касание пола, держать 3 сек.
15- частичное касание пола держать 2 сек.
10- частичное касание пола без удержания.

7. Мост - Мужчины: из исходного положения - лежа на спине
Женщины: - из исходного положения - стоя ноги врозь

45 - руки вертикально, ноги прямые
35 - руки не более 15^0 от вертикали, ноги прямые
25 - руки не более 30^0 от вертикали, ноги прямые
15 - руки не более 45^0 от вертикали, ноги прямы.
10 - руки более 45^0 от вертикали.

Нормативы второго творческого экзамена по специализациями армрестлинг, гиревой спорт, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, бодибилдинг очное отделение (3 года обучения)

Вид упражнения	Весовая категория	Количество баллов				
		45 баллов	35 баллов	25 баллов	10 баллов	0
Приседания со штангой	55	60 кг	55 кг	50 кг	45 кг	ниже 45 кг
	60	65 кг	60 кг	55 кг	50 кг	ниже 50 кг
	66	70 кг	65 кг	60 кг	55 кг	ниже 55 кг
	70	75 кг	70 кг	65 кг	60 кг	ниже 60 кг
	80	80 кг	75 кг	70 кг	65 кг	ниже 65 кг
	90 и выше	90 кг	80 кг	75 кг	70 кг	ниже 70 кг
Жим лежа	55	55 кг	50 кг	40 кг	30 кг	ниже 30 кг
	60	60 кг	55 кг	45 кг	35 кг	ниже 35 кг
	66	65 кг	60 кг	50 кг	40 кг	ниже 40 кг
	70	70 кг	65 кг	55 кг	45 кг	ниже 45 кг
	80	75 кг	70 кг	60 кг	50 кг	ниже 50 кг
	90 и выше	80 кг	75 кг	65 кг	55 кг	ниже 55 кг
Тяга становая	55	80 кг	75 кг	70 кг	65 кг	ниже 65 кг
	60	85 кг	80 кг	75 кг	70 кг	ниже 70 кг
	66	90 кг	85 кг	80 кг	75 кг	ниже 75 кг
	70	95 кг	90 кг	85 кг	80 кг	ниже 80 кг
	80	100 кг	95 кг	88 кг	85 кг	ниже 85 кг
	90 и выше	110 кг	105 кг	90 кг	88 кг	ниже 88 кг

Нормативы второго творческого экзамена по специализациями армрестлинг, гиревой спорт, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, бодибилдинг очное отделение (для сокращенной формы обучения)

Вид упражнения	Весовая категория	Количество баллов				
		20 баллов	15 баллов	10 баллов	5 баллов	0
Приседания со штангой	55	60 кг	55 кг	50 кг	45 кг	ниже 45 кг
	60	65 кг	60 кг	55 кг	50 кг	ниже 50 кг
	66	70 кг	65 кг	60 кг	55 кг	ниже 55 кг
	70	75 кг	70 кг	65 кг	60 кг	ниже 60 кг
	80	80 кг	75 кг	70 кг	65 кг	ниже 65 кг
	90 и выше	90 кг	80 кг	75 кг	70 кг	ниже 70 кг
Жим лежа	55	55 кг	50 кг	40 кг	30 кг	ниже 30 кг
	60	60 кг	55 кг	45 кг	35 кг	ниже 35 кг
	66	65 кг	60 кг	50 кг	40 кг	ниже 40 кг
	70	70 кг	65 кг	55 кг	45 кг	ниже 45 кг
	80	75 кг	70 кг	60 кг	50 кг	ниже 50 кг
	90 и выше	80 кг	75 кг	65 кг	55 кг	ниже 55 кг
Тяга становая	55	80 кг	75 кг	70 кг	65 кг	ниже 65 кг
	60	85 кг	80 кг	75 кг	70 кг	ниже 70 кг
	66	90 кг	85 кг	80 кг	75 кг	ниже 75 кг
	70	95 кг	90 кг	85 кг	80 кг	ниже 80 кг
	80	100 кг	95 кг	88 кг	85 кг	ниже 85 кг
	90 и выше	110 кг	105 кг	90 кг	88 кг	ниже 88 кг

Нормативы второго творческого экзамена по специализациями восточный бой и др очное отделение (3 года обучения)

№ п/п	Наименование тестов	Баллы					
		45	**35**	**25**	**15**	**5**	**0**
	МУЖЧИНЫ						
1	Демонстрация техники рук (блоков, ударов)	45	35	25	15	5	0
2	Демонстрация техники ног(блоков, ударов)	45	35	25	15	5	0
3	Демонстрация техники рук и ног (блоков, ударов)	45	35	25	15	5	0
4	Демонстрация формальных упражнений (пумсе, ката, таолу, композиции и др.)	45	35	25	15	5	0
	ЖЕНЩИНЫ						
1	Демонстрация техники рук (блоков, ударов)	45	35	25	15	5	0
2	Демонстрация техники ног(блоков, ударов)	45	35	25	15	5	0
3	Демонстрация техники рук и ног (блоков, ударов)	45	35	25	15	5	0
4	Демонстрация формальных упражнений (пумсе, ката, таолу, композиции и др.)	45	35	25	15	5	0

Нормативы второго творческого экзамена по специализациями восточный бой и др очное отделение (для сокращенной формы обучения)

№ п/п	Наименование тестов	Баллы			
		20	**15**	**10**	**5**
	МУЖЧИНЫ				
1	Демонстрация техники рук (блоков, ударов)	45	35	25	15
2	Демонстрация техники ног(блоков, ударов)	45	35	25	15
3	Демонстрация техники рук и ног (блоков, ударов)	45	35	25	15
4	Демонстрация формальных упражнений (пумсе, ката, таолу, композиции и др.)	45	35	25	15
	ЖЕНЩИНЫ				
1	Демонстрация техники рук (блоков, ударов)	45	35	25	15
2	Демонстрация техники ног(блоков, ударов)	45	35	25	15
3	Демонстрация техники рук и ног (блоков, ударов)	45	35	25	15
4	Демонстрация формальных упражнений (пумсе, ката, таолу, композиции и др.)	45	35	25	15

Нормативы второго творческого экзамена по специализации бокс (3 года обучения)

№ п/п	Вид испытания	Количество ошибок при выполнении задании	Баллы
1	Демонстрация техники бокса в имитационных упражнениях «бой с тенью»	Безошибочное выполнение задания	**45**
		Одна незначительная ошибка	**35**
		Две незначительных ошибки	**30**
		Три незначительные ошибки	**25**
		Одна значительная ошибка	**20**
		Две значительных ошибки	**15**
		Три значительных ошибок	**10**
		Грубая ошибка	**5**
		Две и более грубых ошибок	**0**
Грубые ошибки: а) передвижения в стойках с потерей равновесия и падений; б) потеря равновесия и координации при выполнении ударов и защит; **Значительные ошибки:** а) нарушение динамики передвижения, баланса и запинаний при выполнении ударов и защит; б) удары незакрытым кулаком и поднятой головой при выполнении ударов и защит; **Незначительные ошибки**: а) незначительные нарушения пространственно-временных характеристик в передвижениях, ударах и защитах; б) нарушения в экипировке по правилам вида спорта.			
2	Демонстрация техники бокса с партнёром по заданию: «условный бой»	Безошибочное выполнение задания	**45**
		Одна незначительная ошибка	**35**
		Две незначительных ошибки	**30**
		Три незначительные ошибки	**25**
		Одна значительная ошибка	**20**
		Две значительных ошибки	**15**
		Три значительных ошибок	**10**
		Грубая ошибка	**5**
		Две и более грубых ошибок	**0**
Грубые ошибки: а) упражнения выполнены с потерей равновесия, промахами, провалами, ударами «открытой перчаткой» и наотмашь);			

б) невыполнение условий предлагаемых заданий «условного боя».
Значительные ошибки:
а) чрезмерная амплитуда в защитных и ударных действиях с потерей необходимой дистанции.
б) упражнения выполнены с потерей координации и нарушениями временных характеристик защитных действий: (с запаздыванием);
Незначительные ошибки:
а) упражнения выполнены с незначительными нарушениями характеристик ударных действий (постановка кулака, потеря ударной дистанции);
б) упражнения выполнены с недостаточной амплитудой в атаках и защитных действиях.

3	Определение специальной подготовленности боксера: «вольный бой»	Безошибочное выполнение задания	**45**
		Одна незначительная ошибка	**35**
		Две незначительных ошибки	**30**
		Три незначительные ошибки	**25**
		Одна значительная ошибка	**20**
		Две значительных ошибки	**15**
		Три значительных ошибок	**10**
		Грубая ошибка	**5**
		Две и более грубых ошибок	**0**
		Безошибочное выполнение задания	**40**

Грубые ошибки:
а) боевые приемы выполнены с потерей равновесия, чрезмерной амплитудой и нарушениями характеристик ударных и защитных действий: (провалы, падения, пропуски очевидных ударов, опасные движения головой);
б) боевые приемы выполнены с грубыми нарушениями правил бокса: (удары ниже пояса, броски, опасные движения головой и ногами).
Значительные ошибки:
а) чрезмерная амплитуда в защитных и ударных действиях с потерей необходимой дистанции:(с запаздыванием, удержанием и толканием партнера).
б) боевые приемы выполнены не эффективно: (на фоне усталости с потерей координации и пропусками ударов в поединке).
Незначительные ошибки:
а) упражнения выполнены с незначительными нарушениями характеристик ударных действий (постановка кулака, потеря ударной дистанции);
б) упражнения выполнены с незначительными нарушениями правил: (замечания за неправильные удары).

Нормативы второго творческого экзамена по специализации бокс
(для сокращенной формы обучения)

№ п/п	Вид испытания	Количество ошибок при выполнении задании	Баллы
1	Демонстрация техники бокса в имитационных упражнениях «бой с тенью»	Безошибочное выполнение задания	**20**
		Одна незначительная ошибка	**18**
		Две незначительных ошибки	**16**
		Три незначительные ошибки	**14**
		Одна значительная ошибка	**12**
		Две значительных ошибки	**10**
		Три значительных ошибок	**8**
		Грубая ошибка	**5**
		Две и более грубых ошибок	**0**
Грубые ошибки: а) передвижения в стойках с потерей равновесия и падений; б) потеря равновесия и координации при выполнении ударов и защит; **Значительные ошибки:** - а) нарушение динамики передвижения, баланса и запинаний при выполнении ударов и защит; б) удары незакрытым кулаком и поднятой головой при выполнении ударов и защит; **Незначительные ошибки**: а) незначительные нарушения пространственно-временных характеристик в передвижениях, ударах и защитах; б) нарушения в экипировке по правилам вида спорта.			
2	Демонстрация техники бокса с партнёром по заданию: «условный бой»	Безошибочное выполнение задания	**20**
		Одна незначительная ошибка	**18**
		Две незначительных ошибки	**16**
		Три незначительные ошибки	**14**
		Одна значительная ошибка	**12**
		Две значительных ошибки	**10**
		Три значительных ошибок	**8**
		Грубая ошибка	**5**
		Две и более грубых ошибок	**0**
Грубые ошибки: а) упражнения выполнены с потерей равновесия, промахами, провалами, ударами «открытой перчаткой» и наотмашь);			

б) невыполнение условий предлагаемых заданий «условного боя».
Значительные ошибки:
а) чрезмерная амплитуда в защитных и ударных действиях с потерей необходимой дистанции.
б) упражнения выполнены с потерей координации и нарушениями временных характеристик защитных действий: (с запаздыванием);
Незначительные ошибки:
а) упражнения выполнены с незначительными нарушениями характеристик ударных действий (постановка кулака, потеря ударной дистанции);
б) упражнения выполнены с недостаточной амплитудой в атаках и защитных действиях.

3	Определение специальной подготовленности боксера: «вольный бой»	Безошибочное выполнение задания	**20**
		Одна незначительная ошибка	**18**
		Две незначительных ошибки	**16**
		Три незначительные ошибки	**14**
		Одна значительная ошибка	**12**
		Две значительных ошибки	**10**
		Три значительных ошибок	**8**
		Грубая ошибка	**5**
		Две и более грубых ошибок	**0**

Грубые ошибки:
а) боевые приемы выполнены с потерей равновесия, чрезмерной амплитудой и нарушениями характеристик ударных и защитных действий: (провалы, падения, пропуски очевидных ударов, опасные движения головой);
б) боевые приемы выполнены с грубыми нарушениями правил бокса: (удары ниже пояса, броски, опасные движения головой и ногами).
Значительные ошибки:
а) чрезмерная амплитуда в защитных и ударных действиях с потерей необходимой дистанции:(с запаздыванием, удержанием и толканием партнера).
б) боевые приемы выполнены не эффективно: (на фоне усталости с потерей координации и пропусками ударов в поединке).
Незначительные ошибки:
а) упражнения выполнены с незначительными нарушениями характеристик ударных действий (постановка кулака, потеря ударной дистанции);
б) упражнения выполнены с незначительными нарушениями правил: (замечания за неправильные удары).

Нормативы второго творческого экзамена по специализации греко-римская, вольная борьба (3 года обучения)

№	А. Специальные упражнения	БАЛЛЫ	До 55 кг	До 66 кг	До 74 кг	До 84 кг.	Свыше 90 кг.
1	Выполнение упражнения «Переводы с моста» И.п.- упор головой в ковер, руки соединены в «крючок» предплечья касаются ковра. (10 раз за нормативное время)	45 35 25 20 15	20 сек. 22 сек. 24 сек. 24 сек. 25 сек.	21.сек. 23 сек. 25 сек. 25 сек. 26 сек.	21 сек. 23 сек. 25 сек. 25 сек. 26 сек.	23 сек 25 сек. 27 сек. 27 сек. 28 сек.	30 сек. 32 сек. 34 сек. 34 сек. 35 сек.
2	Выполнение упражнения «Забегания на мосту». И.п- мост, руки соединены в «крючок» предплечья касаются ковра. (по 5 раз в каждую сторону)	45 35 25 20 15	25 сек. 28 сек. 30 сек. 30 сек. .31 сек.	26 сек. 29 сек. 31 сек. 31 сек. 32 сек.	28 сек. 30 сек. 32 сек. 32 сек. 33 сек.	30 сек. 33 сек. 35 сек. 35 сек. 36 сек.	32 сек. 35 сек. 37 сек. 37 сек. 38 сек.
3	Выполнение упражнения «Броски маникена» прогибом (10 раз в сек)	45 35 25 20 15	29 сек. 32 сек. 35 сек. 35 сек. .36 сек.	31 сек. 34 сек. 37 сек. 37 сек. 38 сек.	36 сек. 35 сек. 38 сек. 38 сек. 39 сек.	37 сек. 40 сек. 43 сек 43 сек. 44 сек.	39 сек. 42 сек. 45 сек. 45 сек. 46 сек.

ПРИМЕЧАНИЕ: в упражнениях № 3 вес маникена -24 кг для всех весовых категорий до 66 кг.
28 кг для всех весовых категорий до 74 кг.
32 кг для всех весовых категорий свыше 90 кг.

Б. Техника

Б. Техника вольной и греко-римской борьбы		45 балл	35 балл	25 балл	20 балл	15 балл
А)	**Перевороты:** скручиванием, переходом, перекатом, разгибанием(только для вольной борьбы), накатом, прогибом.	Выполнение приема в различных ситуациях	Выполнение приема в статическом положении противника из различных захватах.	Выполнение приема только из одного захвата в движении.	Выполнение приема из одного захвата в статическом положениии противника	Выполнение приема когда партнер в удобном положении
Б)	**Броски:** наклоном (только для вольной борьбы), накатом прогибом, через спину.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
В)	**В стойке:** переводы рывком, нырком, выседом (только для вольной борьбы), вращением.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
Г)	**Броски:** накатом, через плечи («мельница»), с поворотом спины, через спину, прогибом.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
Д)	**Сваливание:** сбиванием, скручиванием.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
Е)	**Комбинации:** из основных приемов в стойке.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-

В. Контрольные схватки

В. Контрольные схватки	45 балл	35 балл	25 балл	20 балл	15 балл
Проводятся в пределах времени, определенного правилами соревнований по заданию экзаменатора.	Одержать чистую победу.	Выиграть по баллам	Выиграть с небольшим преимуществом.	В ходе схватки получить баллы за технические действия.	В ходе схвати получить 1 технический балл.

ПРИМЕЧАНИЕ: Баллы за вступительные экзамены по избранному виду спорта выводятся как среднее арифметические из трех оценок (за разделы А, Б, В).

Нормативы второго творческого экзамена по специализации греко-римская, вольная борьба (для сокращенной формы обучения)

№	А. Специальные упражнения	БАЛЛЫ	До 55 кг	До 66 кг	До 74 кг	До 84 кг.	Свыше 90 кг.
1	Выполнение упражнения «Переводы с моста» И.п.- упор головой в ковер, руки соединены в «крючок» предплечья касаются ковра. (10 раз за нормативное время)	20 15 10 5 3	20 сек. 22 сек. 24 сек. 24 сек. 25 сек.	21.сек. 23 сек. 25 сек. 25 сек. 26 сек.	21 сек. 23 сек. 25 сек. 25 сек. 26 сек.	23 сек 25 сек. 27 сек. 27 сек. 28 сек.	30 сек. 32 сек. 34 сек. 34 сек. 35 сек.
2	Выполнение упражнения «Забегания на мосту». И.п- мост, руки соединены в «крючок» предплечья касаются ковра. (по 5 раз в каждую сторону)	20 15 10 5 3	25 сек. 28 сек. 30 сек. 30 сек. .31 сек.	26 сек. 29 сек. 31 сек. 31 сек. 32 сек.	28 сек. 30 сек. 32 сек. 32 сек. 33 сек.	30 сек. 33 сек. 35 сек. 35 сек. 36 сек.	32 сек. 35 сек. 37 сек. 37 сек. 38 сек.
3	Выполнение упражнения «Броски маникена» прогибом (10 раз в сек)	20 15 10 5 3	29 сек. 32 сек. 35 сек. 35 сек. .36 сек.	31 сек. 34 сек. 37 сек. 37 сек. 38 сек.	36 сек. 35 сек. 38 сек. 38 сек. 39 сек.	37 сек. 40 сек. 43 сек 43 сек. 44 сек.	39 сек. 42 сек. 45 сек. 45 сек. 46 сек.

ПРИМЕЧАНИЕ: в упражнениях № 3 вес маникена -24 кг для всех весовых категорий до 66 кг.
28 кг для всех весовых категорий до 74 кг.
32 кг для всех весовых категорий свыше 90 кг.

Б. Техника

Б. Техника вольной и греко-римской борьбы		20 балл	15 балл	10 балл	5 балл	3 балл
А)	**Перевороты:** скручиванием, переходом, перекатом, разгибанием(только для вольной борьбы), накатом, прогибом.	Выполнение приема в различных ситуациях	Выполнение приема в статическом положении противника из различных захватах.	Выполнение приема только из одного захвата в движении.	Выполнение приема из одного захвата в статическом положениии противника	Выполнение приема когда партнер в удобном положении
Б)	**Броски:** наклоном (только для вольной борьбы), накатом прогибом, через спину.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
В)	**В стойке:** переводы рывком, нырком, выседом (только для вольной борьбы), вращением.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
Г)	**Броски:** накатом, через плечи («мельница»), с поворотом спины, через спину, прогибом.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
Д)	**Сваливание:** сбиванием, скручиванием.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
Е)	**Комбинации:** из основных приемов в стойке.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-

В. Контрольные схватки

В. Контрольные схватки	20 балл	15 балл	10 балл	5 балл	3 балл
Проводятся в пределах времени, определенного правилами соревнований по заданию экзаменатора.	Одержать чистую победу.	Выиграть по баллам	Выиграть с небольшим преимуществом.	В ходе схватки получить баллы за технические действия.	В ходе схвати получить 1 технический балл.

ПРИМЕЧАНИЕ: Баллы за вступительные экзамены по избранному виду спорта выводятся как среднее арифметические из трех оценок (за разделы А, Б, В).

Нормативы второго творческого экзамена по специализации джиу-джитсу, самбо, дзюдо (3 года обучения)

№	А. Специальные упражнения	45	35	25	15	5
1	Мост, руки соединены в «крючок» - предплечья касаются ковра. Забегания на мосту. (3 раза в кяждую сторону)	Забегание в обе стороны в одном темпе,неостанавливаясь при переходах из упора головой в ковер на мосту и с моста в упор в максимальном темпе	Неплавный переход из упора на мост и с моста в упор, смещение головы и предплечий из первоначального положения более чем на 45 градусов	Выполнение только водну сторону, мелкие шаги, смещение головы и предплечий из первоначального положения более чем на 90 градусов.	Смешение головы и предплечий от первоначального положения более 90 градусов. В положении в упоре головой в ковер руки касаются ковра	Смещение головы более 180 градусов
2	Самостраховка. Падения на спину кувырком в воздухе. (3 попытки)	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками, хорошая группировка.	Недостаточна высокий полет, падение с касанием головой.	Падение через сторону, удцр спиной о ковер.	Плохая Группировка.	Руки касаются ковра после туловища.
3	Падение на спину.	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.	-«-
4	Падение на руки прыжком (3 попытки)	Высокий полет, мягкое приземление.	Недостаточно высокий полет.	Жесткое приземление, касание подбородком, преждевременное касание ногами.	Падение на живот, бедра.	Руки не амортизируют
5	Падение на бок (3 попытки)	Мягкий перекат, четкий хлопок руками, правильная группировка.	Преждевременный или запоздалый хлопок.	Неплавный перекат, не четкий хлопок, касание головой ковра, ошибки при группировке.	Хлопок рукой согнутой в локте, плохая группировка.	Рука касается ковра после туловища.

Б. Техника борьбы самбо, дзюдо

№	Б. Техника борьбы самбо, дзюдо	45 балл	35 балл	25 балл	20 балл	15 балл
1	**В стойке:** Броски: скручиванием (выведение из равновесия); наклоном (захватом ног); поворотом (мельница), подворотом (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 ахиллова сухожилия (для самбо).	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
5	**ДЗЮДО.** Удушения: предплечьем, отворотом.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-

В. Контрольные схватки

В. КОНТРОЛЬНЫЕ СХВАТКИ	45 балл	35 балл	25 балл	20 балл	15 балл
Проводяться в переделах времени, определенного правилами соревнований, по заданию экзаменатора	Одержать чистую победу	Выиграть по баллам	Выиграть с небольшим премуществом	В ходе схватки получить баллы за технические действия	В ходе схватки получить 1 технический балл

ПРИМЕЧАНИЕ: Баллы за вступительные экзамены по избранному виду спорта выводяться как среднее арифметические из трех оценок (за разделы А., Б.,В).

Нормативы второго творческого экзамена по специализации борьба самбо, дзюдо (для сокращенной формы обучения)

№	А. Специальные упражнения	БАЛЛЫ	До 55 кг	До 66 кг	До 74 кг	До 84 кг.
1	Мост, руки соединены в «крючок» - предплечья касаются ковра. Забегания на мосту. (3 раза в кяждую сторону)	Забегание в обе стороны в одном темпе,неостанавливаясь при переходах из упора головой в ковер на мосту и с моста в упор в максимальном темпе	Неплавный переход из упора на мост и с моста в упор, смещение головы и предплечий из первоначального положения более чем на 45 градусов	Выполнение только водну сторону, мелкие шаги, смещение головы и предплечий из первоначального положения более чем на 90 градусов.	Смешение головы и предплечий от первоначального положения более 90 градусов. В положении в упоре головой в ковер руки касаются ковра	Смещение головы более 180 градусов
2	Самостраховка. Падения на спину кувырком в воздухе. (3 попытки)	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками, хорошая группировка.	Недостаточна высокий полет, падение с касанием головой.	Падение через сторону, удцр спиной о ковер.	Плохая Группировка.	Руки касаются ковра после туловища.
3	Падение на спину.	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.	-«-
4	Падение на руки прыжком (3 попытки)	Высокий полет, мягкое приземление.	Недостаточно высокий полет.	Жесткое приземление, касание подбородком, преждевременное касание ногами.	Падение на живот, бедра.	Руки не амортизируют
5	Падение на бок (3 попытки)	Мягкий перекат, четкий хлопок руками, правильная группировка.	Преждевременный или запоздалый хлопок.	Неплавный перекат, не четкий хлопок, касание головой ковра, ошибки при группировке.	Хлопок рукой согнутой в локте, плохая группировка.	Рука касается ковра после туловища.

Б. Техника борьбы самбо, дзюдо

№	Б. Техника борьбы самбо, дзюдо	20 балл	15 балл	10 балл	5 балл	3 балл
1	**В стойке:** Броски: скручиванием (выведение из равновесия); наклоном (захватом ног); поворотом (мельница), подворотом (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 ахиллова сухожилия (для самбо).	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
5	**ДЗЮДО.** Удушения: предплечьем, отворотом.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-

В. Контрольные схватки

В. КОНТРОЛЬНЫЕ СХВАТКИ	20 балл	15 балл	10 балл	5 балл	3 балл
Проводяться в переделах времени, определенного правилами соревнований, по заданию экзаменатора	Одержать чистую победу	Выиграть по баллам	Выиграть с небольшим премуществом	В ходе схватки получить баллы за технические действия	В ходе схватки получить 1 технический балл

ПРИМЕЧАНИЕ: Баллы за вступительные экзамены по избранному виду спорта выводяться как среднее арифметические из трех оценок (за разделы А., Б.,В).

Нормативы второго творческого экзамена по специализациями Qazaq kuresi (3 года обучения)

№	Наименование тестов	МУЖЧИНЫ								ЖЕНЩИНЫ							
		45	35	30	25	20	15	10	5	45	35	30	25	20	15	10	5
1	Бросок через бедро (за 30 с.), кол-во раз	20	18	16	14	12	10	8	6	20	18	16	14	12	10	8	6
2	Бросок через плечо (за 30 с.), кол-во раз	20	18	16	14	12	10	8	6	20	18	16	14	12	10	8	6
3	Передняя подсечка (за 30 с.), кол-во раз	20	18	16	14	12	10	8	6	20	18	16	14	12	10	8	6

Нормативы второго творческого экзамена по специализациями Qazaq kuresi (для сокращенной формы обучения)

№	Наименование тестов	МУЖЧИНЫ								ЖЕНЩИНЫ							
		20	18	16	14	12	10	8	5	20	18	16	14	12	10	8	5
1	Бросок через бедро (за 30 с.), кол-во раз	20	18	16	14	12	10	8	6	20	18	16	14	12	10	8	6
2	Бросок через плечо (за 30 с.), кол-во раз	20.	18	16	14	12	10	8	6	20	18	16	14	12	10	8	6
3	Передняя подсечка (за 30 с.), кол-во раз	20	18	16	14	12	10	8	6	20	18	16	14	12	10	8	6

Нормативы второго творческого экзамена
по специализациями шахматы (3 года обучения)

№	Наименование тестов	МУЖЧИНЫ										ЖЕНЩИНЫ									
		Баллы																			
		45	**40**	**35**	**30**	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**	**0**	**45**	**40**	**35**	**30**	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**	**0**
1	Решение задач на время за 3 минут на платформе lichess.org (Puzzle storm) (3 попытки).	50 и выше	45-49	40-44	35-39	30-34	25-29	20-24	15-19	10-14	9 и меньше	40 и выше	35-39	30-34	25-29	20-24	15-19	10-14	5-9	1-4	0

Нормативы второго творческого экзамена
по специализациями шахматы (для сокращенной формы обучения)

№	Наименование тестов	МУЖЧИНЫ										ЖЕНЩИНЫ									
		Баллы																			
		20	**18**	**16**	**14**	**12**	**10**	**8**	**6**	**4**	**0-2**	**20**	**18**	**16**	**14**	**12**	**10**	**8**	**6**	**4**	**0-2**
1	Решение задач на время за 3 минут на платформе lichess.org (Puzzle storm) (3 попытки).	50 и выше	45-49	40-44	35-39	30-34	25-29	20-24	15-19	10-14	9 и меньше	40 и выше	35-39	30-34	25-29	20-24	15-19	10-14	5-9	1-4	0

Нормативы второго творческого экзамена по специализациями лыжный спорт (для очное 3 года обучения)

Виды испытаний	МУЖЧИНЫ										ЖЕНЩИНЫ									
	БАЛЛЫ																			
	45	**40**	**35**	**30**	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**	**0**	**45**	**40**	**35**	**30**	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**	**0**
Лыжные гонки и биатлон 1.Демонстрация техники способов передвижения на лыжероллерах (ошибки) 2.Кросс, мужчины – 3 км, женщины – 2км. (мин.,сек.)	1 10.15	2 10.20	3 10.30	4 10.40	5 10.50	6 11.00	7 11.10	8 11.20	9 11.30	10 и больше 11.35 и больше	1 8.35	2 8.40	3 8.50	4 9.00	5 9.10	6 9.20	7 9.30	8 9.40	9 9.50	10 и больше 9.55 и больше
Горнолыжный спорт 1.Имитация в движении поворота на параллельных лыжах на ровной площадке длиной 15 м. (ошибки) 2. Прохождение трассы «змейка» длиной 50 м, при ширине ворот 3 м. (сек)	1 9,5	2 9,6	3 9,7	4 9,8	5 9,9	6 10,0	7 10,1	8 10,2	9 10,3	10 и больше 10,4 и больше	1 10,5	2 10,6	3 10,7	4 10,8	5 10,9	6 11,0	7 11,1	8 11,2	9 11,3	10 и больше 11,4 и больше
Лыжное двоеборье 1.Демонстрация техники способов передвижения на лыжероллерах(ошибки) 2.Демонстрация техники выполнения прыжка на лыжах с трамплина - имитация. (ошибки) 3.Кросс, мужчины –3 км (мин.,сек.)	1 1 10.15	2 2 10.20	3 3 10.30	4 4 10.40	5 5 10.50	6 6 11.00	7 7 11.10	8 8 11.20	9 9 11.30	10 и больше 10 и Больше 11.35и больше										
Прыжки на лыжах с трамплина 1.Демонстрация техники прыжка на лыжах с трамплина (имитация). ошибки 2.Прыжок в длину с места (см)	1 285	2 280	3 275	4 270	5 265	6 260	7 255	8 250	9 245	10 и больше 24.0 и меньше	1 185	2 180	3 175	4 170	5 165	6 160	7 155	8 150	9 145	10 и больше 140 и меньше

Нормативы второго творческого экзамена по специализациями лыжный спорт (для сокращенный формы обучения)

Виды испытаний	МУЖЧИНЫ					ЖЕНЩИНЫ				
	БАЛЛЫ									
	20	15	10	5	0	20	15	10	5	0
Лыжные гонки и биатлон										
1.Демонстрация техники способов передвижения на лыжероллерах (ошибки)	1	4	6	9	10 и больше	1	4	6	9	10 и больше
2.Кросс, мужчины – 3 км, женщины – 2км. (мин.,сек.)	10.15	10.40	11.00	11.30	11.35 и больше	8.35	9.00	9.20	9.50	9.55 и больше
Горнолыжный спорт										
1.Имитация в движении поворота на параллельных лыжах на ровной площадке длиной 15 м. (ошибки)	1	4	6	9	10 и больше	1	4	6	9	10 и больше
2. Прохождение трассы «змейка» длиной 50 м, при ширине ворот 3 м. (сек)	9,5	9,8	10,0	10,3	10,4 и больше	10,5	10,8	11,0	11,3	11,4 и больше
Лыжное двоеборье										
1.Демонстрация техники способов передвижения на лыжероллерах(ошибки)	1	4	6	9	10 и больше					
2.Демонстрация техники выполнения прыжка на лыжах с трамплина - имитация (ошибки)	1	4	6	9	10 и больше					
3.Кросс, мужчины –3 км (мин.,сек.)	10.15	10.40	11.00	11.30	11.35 и больше					
Прыжки на лыжах с трамплина										
1.Демонстрация техники прыжка на лыжах с трамплина (имитация). ошибки	1	4	6	9	10 и больше	1	4	6	9	10 и больше
2.Прыжок в длину с места (см)	285	270	260	245	240 и меньше	185	170	160	145	140 и меньше

Нормативы второго творческого экзамена по специализациями конькобежный спорт (для очное 3 года обучения)

Виды испытаний	МУЖЧИНЫ										ЖЕНЩИНЫ									
	БАЛЛЫ																			
	45	**40**	**35**	**30**	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**	**0**	**45**	**40**	**35**	**30**	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**	**0**
1. Выполнение имитации техники бега на коньках: А) Техническая имитация: мужчины – 6 мин; женщины - 4 мин.(ошибки) В) Прыжковая имитация: мужчины - 3 мин; женщины - 1.5 мин.(ошибки)	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5	6 6	7 7	8 8	9 9	10 и Больше 10 и больше	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5	6 6	7 7	8 8	9 9	10 и Больше 10 и больше
2. Бег 30 м (сек)	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2 и больше	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9 и больше
3.Тройной прыжок с места (см)	725	720	715	710	705	700	695	690	680	675 и меньше	605	600	595	590	585	580	575	570	560	555 и меньше

Нормативы второго творческого экзамена по специализациями конькобежный спорт (для сокращенной формы обучения)

Виды испытаний	МУЖЧИНЫ					ЖЕНЩИНЫ				
	БАЛЛЫ									
	20	**15**	**10**	**5**	**0**	**20**	**15**	**10**	**5**	**0**
1. Выполнение имитации техники бега на коньках:										
А) Техническая имитация: мужчины – 6 мин; женщины - 4 мин.(ошибки)	1	4	6	9	10 и больше	1	4	6	9	10 и больше
В) Прыжковая имитация: мужчины - 3 мин; женщины - 1.5 мин.(ошибки)	1	4	6	9	10 и больше	1	4	6	9	10 и больше
2. Бег 30 м (сек)	4,3	4,6	4,8	5,1	5,2 и больше	5,0	5,3	5,5	5,8	5,9 и больше
3.Тройной прыжок с места (см)	725	710	700	680	675 и меньше	605	590	580	560	555 и меньше

Нормативы второго творческого экзамена по специализациями фигурное катание на коньках (для очное 3 года обучения)

Виды испытаний	МУЖЧИНЫ										ЖЕНЩИНЫ									
	БАЛЛЫ																			
	45	**40**	**35**	**30**	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**	**0**	**45**	**40**	**35**	**30**	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**	**0**
Одиночное катание на коньках (жен.и муж.): Выполнить элементы короткой программы (ошибки)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 и больше	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 и больше
2. Бег 30 м (сек)	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2 и больше	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9 и больше
3.Тройной прыжок с места (см)	725	720	715	710	705	700	695	690	680	675 и меньше	605	600	595	590	585	580	575	570	560	555 и меньше

Нормативы второго творческого экзамена по специализациями фигурное катание на коньках (для сокращенной формы обучения)

Виды испытаний	МУЖЧИНЫ					ЖЕНЩИНЫ				
	БАЛЛЫ									
	20	**15**	**10**	**5**	**0**	**20**	**15**	**10**	**5**	**0**
Одиночное катание на коньках (жен.и муж.): Выполнить элементы короткой программы (ошибки)	1	4	6	9	10 и больше	1	4	6	9	10 и больше
2. Бег 30 м (сек)	4,3	4,6	4,8	5,1	5,2 и больше	5,0	5,3	5,5	5,8	5,9 и больше
3.Тройной прыжок с места (см)	725	710	700	680	675 и меньше	605	590	580	560	555 и меньше

Нормативы второго творческого экзамена по специализациями стрелковый спорт (для очное 3 года обучения)

Виды испытаний	МУЖЧИНЫ										ЖЕНЩИНЫ									
	БАЛЛЫ																			
	45	**40**	**35**	**30**	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**	**0**	**45**	**40**	**35**	**30**	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**	
Пулевая стрельба																				
А)Выполнение упражнений из оружия (показать результат из пяти выстрелов)	47	45	43	41	39	37	35	33	31	30 и меньше	46	45	43	41	39	37	35	33	31	30 и меньше
2. Бег 30 м (сек.)	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2 и больше	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9 и больше
3.Тройной прыжок с места (см)	725	720	715	710	705	700	695	690	680	675 и больше	605	600	595	590	585	580	575	570	560	555 и больше
Стрельба из лука																				
1. Натяжение лука до подбородка (кол. раз)	26	25	24	23	22	21	20	15	10	9 и меньше	21	20	19	18	17	16	15	10	5	4 и меньше
2. Удержание лука в стойке (сек.)	21	20	19	18	17	16	15	14	10	9 и Меньше	16	15	14	13	12	11	10	9	5	4 и меньше
3. Бег 30 м (сек.)	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2 и больше	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9 и больше
4. Тройной прыжок с места (см)	725	720	715	710	705	700	695	690	680	675 и меньше	605	600	595	590	585	580	575	570	560	555 и меньше

Нормативы второго творческого экзамена по специализациями стрелковый спорт (для сокращенной формы обучения)

Виды испытаний	МУЖЧИНЫ					ЖЕНЩИНЫ				
	БАЛЛЫ									
	20	15	10	5	0	20	15	10	5	0
Пулевая стрельба										
А) Выполнение упражнений из оружия (показать результат из пяти выстрелов)	47	41	37	31	30 и меньше	46	41	37	31	30 и меньше
2. Бег 30 м (сек.)	4,3	4,6	4,8	5,1	5,2 и больше	5,0	5,3	5,5	5,8	5,9 и больше
3.Тройной прыжок с места (см)	725	710	700	680	675 и меньше	605	590	580	560	555 и меньше
Стрельба из лука										
1. Натяжение лука до подбородка (кол. раз)	26	23	21	10	9 и меньше	21	18	16	5	4 и меньше
2. Удержание лука в стойке (сек.)	21	18	16	10	9 и меньше	16	13	11	5	4 и меньше
3. Бег 30 м (сек.)	4,3	4,6	4,8	5,1	5,2 и Больше	5,0	5,3	5,5	5,8	5,9 и больше
4. Тройной прыжок с места (см)	725	710	700	680	675 и меньше	605	590	580	560	555 и меньше

Нормативы второго творческого экзамена по специализациями велоспорт (для очное 3 года обучения)

Виды испытаний	МУЖЧИНЫ										ЖЕНЩИНЫ									
	БАЛЛЫ																			
	45	**40**	**35**	**30**	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**	**0**	**45**	**40**	**35**	**30**	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**	**0**
Гонка с раздельным стартом на время 1. мужчины – 25 км (мин.сек) 2. женщины – 15 км (мин.сек)	31.00	32.00	35.00	38.00	40.00	42.00	44.00	46.00	48.00	50.00	20.00	21.00	22.00	23.00	24.00	25.00	26.00	27.00	28.00	30.00
2. Бег 30 м (сек)	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9
3.Тройной прыжок с места (см)	725	720	715	710	705	700	695	690	680	675	605	600	595	590	585	580	575	570	560	555

Нормативы второго творческого экзамена по специализациями велоспорт
(для сокращенной формы обучения)

Виды испытаний	МУЖЧИНЫ					ЖЕНЩИНЫ				
	БАЛЛЫ									
	20	15	10	5	0	20	15	10	5	0
Гонка с раздельным стартом на время мужчины –25 км (мин.сек)	31.00	38.00	42.00	48.00	50.00					
женщины –15км (мин.сек)						20.00	23.00	25.00	28.00	30.00
2. Бег 30 м (сек)	4,3	4,6	4,8	5,1	5,2	5,0	5,3	5,5	5,8	5,9
3.Тройной прыжок с места (см)	725	710	700	680	675	605	590	580	560	555

Нормативы второго творческого экзамена по специализациями фехтование (для очное 3 года обучения)

Виды испытаний	МУЖЧИНЫ										ЖЕНЩИНЫ									
	БАЛЛЫ																			
	45	**40**	**35**	**30**	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**	**0**	**45**	**40**	**35**	**30**	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**	**0**
1. Выполнение основных положений и передвижений - наименование уколов по мишени с различных дистанций (ошибки)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Прыжки через скамейку за 30 сек (количество раз): муж., жен.	56	55	53	51	49	47	45	43	40	39	47	45	43	41	39	37	35	33	30	29
3.Тройной прыжок с места (см)	725	720	715	710	705	700	695	690	680	675	605	600	595	590	585	580	575	570	560	555

Нормативы второго творческого экзамена по специализациями фехтование (для сокращенный формы обучения)

Виды испытаний	МУЖЧИНЫ					ЖЕНЩИНЫ				
	БАЛЛЫ									
	20	**15**	**10**	**5**	**0**	**20**	**15**	**10**	**5**	**0**
1. Выполнение основных положений и передвижений - наименование уколов по мишени с различных дистанций (ошибки)	1	4	6	9	10	1	4	6	9	10
2. Прыжки через скамейку за 30 сек (количество раз): муж., жен.	56	51	47	40	39	47	41	37	30	29
3.Тройной прыжок с места (см)	725	710	700	680	675	605	590	580	560	555

5.Особенности проведения вступительных творческих экзаменов для лиц с особыми образовательными потребностями

1. Согласно академической политике APEMS, одним из основных принципов в академической деятельности академии является предоставление равных возможностей всем обучающимся и недопущение дискриминации по социальным, расовым, национальным, религиозным, гендерным, возрастным и другим признакам, а также в отношении обучающихся с особыми образовательными потребностями.
2. APEMS обеспечивает проведение вступительных творческих экзаменов для поступающих из чила лиц с особыми образовательными потребностями (далее -абитуриенты с ООП) с учетом особенностей их псиофизической развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья.
3. В случае необходимости создания соответствующих специальных условий проведения вступительных творческих экзаменов абитуриенты с ООП указывают в своих заявлениях о приеме документов в APEMS сведенеия о данной необходимости.
4. Вступительный творческий экзамен для абитуриентов с ООП проводится в два этапа, в отдельной аудитории в виде письменного задания в устной форме.

I творческий экзамен –«Нормативы по общей физической подготовке»

II творческий экзамен –«Нормативы по специализации»

Число абитуриентов с ООП в одной аудитории не должно превышать:

-при сдаче вступительного творческого экзамена в устной форме -6 человек.

Допускается присутствие в аудитории во время сдачи вступительного творческого экзамена ассистента из числа работников APEMS или привлеченных лиц, оказывающего абитуриенту с ООП необходимую техническую помощ с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподвателями, проводящими вступительные экзамены).
5. Перед началом вступительного экзамена обеспечивается идентификация личности поступающего. Идентификация личности поступающего проводится по фотографии в документе, удостоверяющим личность.
6. Для лиц с ООП, которые сдают творческие экзамены, предоставляется дополнительное время при сдаче экзамена согласно решению экзаменационной комиссии.
7. Абитуриенты с ООП могут в процессе сдачи вступительного творческого экзамена пользоваться техническими средствами, необходимыми им в связи с их индивидуальными особенностями.
8. Абитуриент с ООП, имеющий спортивные звания МС, ЗМС, МСМК, чемпион или призер РК, чемпион или призер Азиатских паралимписких игр, чемпионатов мири или Паралимпийских игр по избранному виду спорта не сдает экзамен по специализации, получая автоматически -45 баллов.

9. Прием документов проводится в сроки, установленные Правилами приема APEMS. Нарушение сроков приема документов ни при каких условиях не допускается. После даты завершения приема документов абитуриенту с ООП сообщается о месте и дате проведения творческого экзамена.

6.Тематика вопросов для подготовки к вступительным творческим экзаменам для абитуриентов с особыми образовательными потребностями

I творческий экзамен –«Нормативы по общей физической подготовке»

1. Физическая культура, как вид культуры общества.
2. Роль и значение физической культуры в развитии личности.
3. Значение физической культуры для детей дошкольного возраста.
4. Физическая культура, как учебная дисциплина в общеобразовательных школах.
5. Физическая культура и целенаправленное физическое совершенствование человека.
6. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека.
7. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека.
8. Влияние физических упражнений на телосложение человека.
9. Профилактика травматизма на уроках физической культуры.
10. Общеразвивающие физические упражнения и их роль в укреплении здоровья
11. Значение физических упражнений для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.
12. Правила безопасности на занятиях физической культурой.
13. Первая помощь при травмах на уроках физической культуры.
14. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
15. Гигиенические и оргнизационные основы уроков физической культуры в школе.
16. Особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
17. Признаки утомления при занятиях физическими упражнениями
18. Формы организации активного отдыха средствами физической культуры.
19. Здоровый образ жизни и его основные компоненты.
20. Здоровье и факторы его определяющие.
21. Питание и его значение для роста и развития организма человека.
22. Двигательная активность как основной компонент здорового образа жизни.
23. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека.

24.Оснвы личной гигиены занимающихся физической культуры.
25.Основные приниципы закаливания и его виды.
26.Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
27.Физическое воспитание в семье.
28.Дыхательная гимнастика как системы физических управжнений.
29.Современные оздоровительные системы физических упражнений.
30.Оздоровительная ходьба и бег их роль в укреплении здоровья человека.

II творческий экзамен –«Нормативы по специализации»

1. Спорт, как компонент физической культуры.
2. Роль спорта в современном обществе.
3. Основные направления развития спорта, их цели.
4. Основы технико-тактических действий и приемов в избранном виде спорта.
5. История развития избранного вида спорта в Казахстана.
6. Общая физическая подготовка спортсмена в избранном виде спорта.
7. Техника безопасности при занятиях спортом.
8. Требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оброудованию в избранном виде спорта.
9. Причины спортивных травм.
10.Циклические виды спорта.
11.Ациклические виды спорта.
12.История, девиз и символика современных Олимпийских игр.
13.Олимпийские чемпионы и призеры Казахстана.
14.Лечебная физическая культура.
15.Гипокинезия и гиподинамия, их влияние на организм человека.
16.Осанка и значение правильной осанки для жизнедеятельности человека.
17.Характеристика основных видов искривления позвоночника (лордоз, кифоз, сколиоз).
18.Корригирующая гимнастика.
19.Физическая реабилитация.
20.Адаптивная двигательная рекреация.
21.Лечебная физическая культуры.
22.Паралимпийский спорт.
23.Сурдлимпийский спорт.
24.Специальная олимпиада.
25.Знаменитые паралимпийцы Казахстана.
26.Национальный паралимпийский комитет Республики Казахстан.
27.Краткая история паралимпийского движения в Республики Казахстан.
28.Национальные виды спорта в Республики Казахстан.
29.Развитие зимних видов спорта в Казахстане.
30.Особенности занятий, избранным видом спорта.

7.Критерии оценивания творческих экзаменов по физической культуре для абитуриентов с особыми образовательными потребностями

1. Вступительные творческие экзамены направлены на выявление знаний в области физической культуры и спорта уровня программы по дисциплине «Физическая культура», изучаемой при освоении общеобразовательной программы среднего, технического и профессионального или послесреднего образования.
2. Вступительные творческие экзамены по дисциплине «Физическая культура» проводятся в соответсвие с расписанием.
3. Оценивание одного творческого экзамена предусмотрено из 45 баллов.
4. Абитуриенты с особыми образовательными потребностями, сдающие творческий экзамен в устной форме, оцениваются согласно таблице 1.

Таблица 1. Оценка демонстируемых знаний в устном формате.

Оценка	Критерий
45 баллов	-ставится в том случае, когда дан точный ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию абитуриента.
40 баллов	-ставится в том случае, когда дан не совсем точный ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий.
35 баллов	-ставится в том случае, когда обучающимся даны не точные ответы на поставленные вопросы. В ответе прослеживается не достаточная раскрываемость понятий, теорий, явлений. В ответе допущены неточеты, ошибики, исправленные абитуриентом с помощью экзаменатора.
30 баллов	-ставится в том случае, когда абитуриентом даны не точные ответы на поставленные вопросы. В ответе допущены недочеты, ошибки, исправленные абитуриентом с помощью экзаменатора.
25 баллов	-ставится в том случае, когда абитуриентом даны не точные ответы на поставленные вопросы. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Абитуриент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи.
20 баллов	-ставится в том случае, когда обучающимся даны не точные ответы на поставленные вопросы. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Абитуриент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи.
15 баллов	-ставится в том случае, когда дан неполный ответ. Присутствует

	нелогичность изложения. Абитуриент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы.
10 баллов	-ставится в том случае, когда дан неполнй ответ. Присутствует нелогичность изложения. Абитуриент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы.
5 баллов	-ставится в том случае, если абитуриент демонстрирует отсутствие знаний по предложенным вопросам.

8. Порядок проведения творческих экзаменов

Творческий экзамен «Нормативы по специализации» проводится в спортивном зале:

- все абитуриенты распределяются по группам – 20 человек и сдают экзамен по установленному времени в расписании экзаменов;
- вход на стадион - по одному абитуриенту;
- размещение абитуриентов по секторам, согласно санитарным требованиям;
- вызов абитуриентов для сдачи нормативных требований:

а) 100м – по 2 абитуриента

б) подтягивание на перекладине (юноши) – по одному абитуриенту;

Поднимание и опускание туловища в и.п. лежа на спине (девушки) – по одному абитуриенту;

а) 1000м (юноши) и 500м (девушки) – забег по скользящему графику.

- все абитуриенты распределяются по группам – 20 человек и сдают экзамен по установленному времени в расписании экзаменов;
- вход в спорткомплекс по одному абитуриенту;
- размещение абитуриентов по вспомогательным помещениям, согласно санитарным требованиям;
- вызов в спортивный зал для сдачи нормативов экзамена – по одному абитуриенту.

Подведение итогов экзамена и объявление результатов сдачи нормативных требований – согласно положения об организации и проведении творческих экзаменов в вузах Республики Казахстан.

9.Список использованной литературы

1. Адаптивная физическая культура и спорт. Учебное пособие. Нур-Султан 2019. - 408 с. ISBN 978-601-7596-03-3

2. Айзман Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. — Новосибирск: Сиб.унив. изд-во, 2010 — 214 с. — (Университетская серия). ISBN 978-5-379-01566-4

3. Акшураев, Абилда. Тогыз кумалак / Абилда Акшураев; Пер. с каз. авт. - Алма-Ата: Жалын, 1983. - 175 с.

4. Бейімдік дене шынықтыру және спорт. Оқу құралы. НМС, Нур-Султан 2019. - 408с. ISBN 978-601-7596-05-7

5. Белова В.А., Богданова Е.Е. Основы здорового образа жизни студента ВУЗа: учебное пособие / В.А. Белова, Е.Е.Богданова. – Краснодар: КубГАУ изд-во, 2010 – 125с.

6. Буркитбаев, Алимкул. Казахские национальные виды конного спорта [Текст]: (Программа для секций коллективов физкультуры спорт. школ: Правила орг. спорт. соревнований и спорт. классиф.). - Алма-Ата: Мектеп, 1978. - 112 с.

7. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб, заведений. — 2-е изд., стер. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001 — 608 с. ISBN 5-691-00769-6.

8. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2000. – 240с.: ил. ISBN 5-85009-607-8

9. Качанов Л.Н., Шапекова Н.Л., Марчибаева У.С., Сидорова Р.В. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. – 2-е изд. доп.- Астана: Фолиант, 2018. - 272с. ISBN 978-601-302-960-3

10. Кулмагамбетов А.К. Казахская борьба: Учебно-методическое пособие. Актобе: Редакционно-издательский отдел Актюбинского государственного университета имени К.Жубанова, 2007. – 59 с.

11. Лях В. И. Физическая культура. 10- 11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений /В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2012 — 237 с.: ил. — ISBN 978-5-09-028994-8.

12. Типовая учебная программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов уровня общего среднего образования по обновленному содержанию (общественно-гуманитарное направление, естественно-математическое направление) Приложение 206 к приказу Министра образования и науки Республики Казахстан от 27 июля 2017 года № 352

13. Төтенаев, Базарбек. Қазақтың ұлттық ойындары [Текст] / Базарбек Төтенаев. - Алматы: Қайнар, 1994. - 144с. ISBN 5-620-00728-6

14. Уанбаев Е.Қ. Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі: Оқу құралы / Е.Қ.Уанбаев, Ф.Ж.Уанбаев. - Өскемен:С.Аманжолов атындағы ШҚМУ Баспасы, 2006. – 267б.

15. Әбділлаев Ә.К., Оналбек Ж.К. Дене мәдениетінің ілімі және әдіст емесі. – Түркістан, 2004. – 221б.