

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель Правления - Ректор  
Карагандинского национального  
исследовательского университета  
имени академика Е.А. Букетова



Улатбеков  
2026 г.

## ПРОГРАММА

вступительных творческих экзаменов для абитуриентов, поступающих на очную форму обучения (4г.о.) по группе образовательной программы В005 – «Подготовка учителей физической культуры»

**Цель творческого экзамена:** Творческие экзамены направлены на выявление способностей у поступающих и личностных предпосылок к овладению профессией творческой направленности.

Лица, поступающие на образовательную программу, требующие творческой подготовки, имеющие документы о среднем (среднем общем) или техническом и профессиональном (начальном и среднем профессиональном), послесреднем образовании, сдают два творческих экзамена.

Творческие экзамены для поступающих, имеющих документы об общем среднем (среднем общем) или техническом и профессиональном, послесреднем образовании, оцениваются по 50-балльной системе.

Абитуриенты, поступающие на обучение по группе образовательной программы В005 – «Подготовка учителей физической культуры» сдают 1-й творческий экзамен «**Нормативы по специализации**» с правом выбора одной дисциплины волейбол или баскетбол и 2-й творческий экзамен «**Нормативы по общей физической подготовке**».

**Форма контроля: соответствие норматива**

**Время, отводимое на экзамен: 1 час 30 минут.**

### 1-й творческий экзамен Нормативы по специализации (ВОЛЕЙБОЛ)

**1. Передача мяча над собой в кругу, диаметром 1м., высота передачи 2-2,5м. и выше, максимально 10 передач**

#### Мужчины:

10 передач -20 баллов  
9-8 передач -15 баллов  
7-6 передач -10 баллов

#### Женщины:

8 передач -20 баллов  
7-6 передач -15 баллов  
5-4 передачи -10 баллов

*Примечание: Передача мяча над собой двумя руками сверху. Из десяти максимальных передач разрешается один раз подбить мяч (вне зачет максимальных передач), также одна*

пробная передача. При выполнении задания, линии круга не разрешается заступать.

## 2. Передача мяча на дужку кольца, с линии штрафного броска в баскетбольное кольцо (из 10-ти)

### Мужчины:

6 попаданий -15 баллов

5 попаданий -10 баллов

4 попаданий -5 баллов

### Женщины:

5 попаданий -15 баллов

4 попаданий -10 баллов

3 попаданий -5 баллов

*Примечание:* Одна передача над собой, вторая на дужку кольца. Первая попытка пробная передача (попадание засчитывается как балл), при попадании мяча на дужку или в кольцо засчитывается как результативная попытка. При выполнении передачи, линию штрафного броска не наступать и не заступать.

## 3. Верхняя прямая подача в заданную зону (5 подач)

### Мужчины:

5 попаданий -15 баллов

3 попаданий -10 баллов

1 попаданий -5 баллов

### Женщины:

4 попаданий -15 баллов

2 попаданий -10 баллов

1 попаданий -5 баллов

*Примечание:* подача выполняется с лицевой линии с любого удобного места, при этом на линию подачи нельзя наступать, или заступать. Балл засчитывается при попадании мяча в заданную зону где располагается экзаменатор, а также на расстоянии одного метра от экзаменатора. Пробных попыток нет.

## Нормативы по специализации (БАСКЕТБОЛ)

### 1. Ведения мяча с обводкой кругов с дальнейшим забиванием мяча в кольцо

#### Мужчины:

17 секунд -25 баллов

18 секунд -20 баллов

20 секунд -10 баллов

#### Женщины:

19 секунд -25 баллов

21 секунда -20 баллов

23 секунды -10 баллов

**Примечание:** Из исходного положения, стоя в углу площадки (левая, правая сторона площадки по выбору), выполняется ведение мяча и обводка всех трех кругов (центральный и два вспомогательных). При этом, не заступая линий круга с двумя бросками мяча в противоположные кольца (бросают мяч до попадания в кольцо). Время учитывается с момента начала движения и останавливается в момент попадания во второе кольцо. Учитывается время выполнения и правильное исполнения данных элементов.

## **2. Пробивание штрафных бросков (10 бросков)**

### **Мужчины:**

6 попаданий -25 баллов

5 попаданий -15 баллов

3 попадания -5 баллов

### **Женщины:**

5 попаданий -25 баллов

4 попадания -15 баллов

2 попадания -5 баллов

**Примечание:** При выполнении дается один пробный бросок, при попадании мяча в кольцо, бросок засчитывается. Также при выполнении штрафного броска выполняющий не должен наступать и заступать на линию.

**Сумма баллов, набранных на 1-ом творческом экзамене, определяется путем сложения всех набранных оценок в баллах.**

**Максимальное количество – 50 баллов.**

**Минимальное количество – 5 баллов.**

**2-й творческий экзамен**  
**Нормативы по общей физической подготовке**

**Мужчины:**

**1. Обязательные упражнения**

**Подтягивание в висе на перекладине, хватом сверху.**

Кол-во раз	Зачетный балл
15	15
14-12	12
11-9	9
8-6	5

*Примечание: Подтягивание для юношей на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1с.*

**2. Угол в упоре на брусьях (не ниже 90 градусов)**

Время	Зачетный балл
9 сек.	15
6 сек.	12
3 сек.	10
2 сек.	5

*Примечание: Тело должно находиться в строго вертикальном положении, в то время как руки, опираясь на брусья, находятся параллельно туловищу в выпрямленном слегка назад состоянии. Само туловище выпрямлено, ноги вытянуты, а пальцы стоп оттянуты и сведены вместе.*

**3. Опорный прыжок.**

**Конь в длину, высота 120 см., прыжок – ноги врозь**

Оценка	Зачетный балл
10-9,0	10
8,9-8,0	8
7,9-7,0	6
6,9 и ниже	5

*Примечание: Выполняется с замахом, для чего требуются энергичный разбег и сильный толчок ногами и руками. Руки ставятся на коня значительно впереди туловища. Разведение ног начинается одновременно с толчком руками и сгибанием тела в тазобедренных суставах. Таз перемещается вверх. Разгибание после толчка руками выполняется главным образом за счет поднимания плечевого пояса вверх.*

## 4. Упражнения

### Элементы по акробатике

	Оценка	Зачетный балл
И. П. – полуприсед, руки назад,	10-9,0	10
прыжок - кувырок в упор присев - <b>1,5б.</b>	8,9-8,0	8
Стойка на голове и руках, (держать) - <b>3,0б.</b>	7,9-7,0	6
Опускание в упор присев – <b>0,5б.</b>	6,9 и ниже	5
Встать - переворот в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны – <b>3,0б.</b>		
Поворот налево (направо) кувырок вперед, в упор присев – <b>1,5б.</b>		
Прыжок вверх, прогнувшись – <b>0,5б.</b>		

**Примечание:** Кувырок вперед.

*Из упора присев, разгибая ноги, переставить руки вперед (ноги выпрямить полностью). Наклонив голову на грудь, переворачиваясь с касанием лопатками, сгруппироваться, захватывая руками середину голени, перекатом вперед перейти в упор присев и встать.*

*Стойка на голове и руках.*

*Стойка на голове и руках выполняется из различных исходных положений и различными способами (толчком ног, силой, махом одной и толчком другой). При выполнении из упора присев толчком ног или силой поставить голову на верхнюю часть лба, прийти в стойку на голове и руках в группировке, затем, разгибая ноги, выполнить стойку прямым телом. Голова ставится впереди рук на такое расстояние, чтобы образовался равносторонний треугольник. Тяжесть тела равномерно распределяется на все точки опоры. Руки ставятся на ширину плеч, локти согнутых рук обращены назад, пальцы развернуты вперед-наружу.*

### Женщины:

#### 1. Обязательные упражнения

##### Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (сгибание рук, ниже 90 градусов)

Кол-во раз	Зачетный балл
15	15
14-12	12
11-9	9
8-6	5

**Примечание:** Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

#### 2. Угол в висе на гимнастической стенке (не ниже 90 градусов)

Время	Зачетный балл
6 сек.	15
4 сек.	12
2 сек.	10
1 сек.	5

**Примечание:** Вис спиной за верхнюю перекладину шведской лестницы, ноги вместе, носки натянуты, поднять прямые ноги на 90 градусов и включается секундомер.

### 3. Опорный прыжок.

**Козел в ширину, высота 115 см., прыжок – ноги врозь**

Оценка	Зачетный балл
10-9,0	10
8,9-8,0	8
7,9-7,0	6
6,9 и ниже	5

**Примечание:** Выполняется с замахом, для чего требуются энергичный разбег и сильный толчок ногами и руками. Руки ставятся на козел значительно впереди туловища. Разведение ног начинается одновременно с толчком руками и сгибанием тела в тазобедренных суставах. Таз перемещается вверх. Разгибание после толчка руками выполняется главным образом за счет поднимания плечевого пояса вверх.

### 4. Упражнения

**Элементы по акробатике**

	Оценка	Зачетный балл
И. П. – основная стойка, шаг правой (левой)	10-9,0	10
горизонтальное равновесие, руки в стороны - <b>1,5б.</b>	8,9-8,0	8
Приставляя правую (левую), полуприсев, руки назад – <b>0,5б.</b>	7,9-7,0	6
Кувырок вперед в упор присев, ноги скрестно – <b>2,0б.</b>	6,9 и ниже	5
Поворот кругом в упор присев – <b>0,5б.</b>		
Кувырок назад в упор присев – <b>2,0б.</b>		
Перекат назад лечь на спину, руки вверх – <b>0,5б.</b>		
Мост – <b>2,5б.</b>		
Поворот налево (направо) в упор присев, встать, руки вверх в стороны – <b>0,5б.</b>		

**Примечание:** Кувырок вперед.

Из упора присев, разгибая ноги, переставить руки вперед (ноги выпрямить полностью). Наклонив голову на грудь, переворачиваясь с касанием лопатками, сгруппироваться, захватывая руками середину голени, перекатом вперед перейти в упор присев и встать.

Стойка на голове и руках.

Стойка на голове и руках выполняется из различных исходных положений и различными способами (толчком ног, силой, махом одной и толчком другой). При выполнении из упора присев толчком ног или силой поставить голову на верхнюю часть лба, прийти в стойку на голове и руках в группировке, затем, разгибая ноги, выполнить стойку прямым телом. Голова ставится впереди рук на такое расстояние, чтобы образовался равносторонний треугольник. Тяжесть тела равномерно распределяется на все точки опоры. Руки ставятся на ширину плеч, локти согнутых рук обращены назад, пальцы развернуты вперед-наружу.

**Сумма баллов, набранных на 2-ом творческом экзамене, определяется путем сложения всех набранных оценок в баллах.**

**Максимальное количество – 50 баллов.**

**Минимальное количество – 5 баллов.**

## Описание процедуры в онлайн формате:

### Технология сдачи творческих экзаменов

I. Снять видео выполнения упражнений по очереди, указанной в «Положении вступительных творческих экзаменов». (В начале материала абитуриент должен четко произносить свою фамилию, имя, отчество и название специальности куда он поступает. При себе иметь удостоверение личности (паспорт) для верификации. Полный материал должен быть записан максимум на 5-7 минут. Видеоматериал должен быть качественным, без каких либо посторонних людей и звуков, кроме оператора).

II. Отснятый видеоматериал отправить строго по расписанию на одну из электронных почт членов творческой экзаменационной комиссии. Расписание экзаменов находятся в личном кабинете или на электронной почте абитуриента.

По группе образовательной программы В005 – «Подготовка учителей физической культуры»:

1. Дуйсебаев Б.Т. – bolat70@bk.ru
2. Григоркевич А.А. - grigorkevicha@mail.ru

По группе образовательной программы В004 – «Подготовка учителей начальной военной подготовки»:

1. Омаров О.С. – omarow1106@mail.ru
2. Саликов Ж.К. – jas\_salikov@mail.ru

III. Видеоматериал должен быть подписан:

- Фамилия, имя, отчество;
- Указать специальность;
- Отметить форму обучения (дневное);
- Срок обучения (дневное 4 года,).

*Например: Омаров О.С. \_ФКиС\_дневное\_4 года*

Обработанные результаты творческих экзаменов будут отправлены в личный кабинет или на электронную почту абитуриента.

Декан факультета ФКиС



Ж.Б.Абишев