

**АКТЮБИНСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
К.ЖУБАНОВА**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТВОРЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**



ПРОГРАММА
к творческим вступительным экзаменам
по образовательной программе 6В01404 «Физическая культура и спорт»

г. Актобе, 2024 год

• 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 нормативы по специализации.

• Абитуриенты, имеющие спортивную квалификацию Мастер спорта международного класса Республики Казахстан и "Мастер спорта Республики Казахстан", принимаются с наивысшим баллом (100) по творческому экзамену.

• Творческий экзамен для поступающих, имеющих документы об общем среднем образовании:

- На срок обучения 4 года, каждый норматив оценивается по 16, 16, 18 балльной системе (100 балл) (нормативы по специальности и нормативы по общей физической подготовке).

• Творческий экзамен для поступающих по родственным направлениям подготовки кадров высшего образования имеющих техническое и профессиональное образование и имеющих высшее профессиональное образование:

3 года обучения. Каждый норматив оценивается 5 баллов. (20 балл) (нормативы по специальности).

- Лица, поступающие по образовательным программам высшего образования, требующим творческой подготовки, для сдачи творческих экзаменов представляют в приемную комиссию университета следующие документы:

2 фотографии размером 3 x 4 сантиметра;
копия документа, удостоверяющего личность;
Сертификат УБТ (при наличии);

• Допуск поступающего к творческому экзамену осуществляется при предъявлении пропуска и документа, удостоверяющего личность.

• До начала творческих экзаменов поступающим разъясняется порядок проведения экзамена, а также указывается время начала и окончания экзаменов, время и место объявления результатов и процедура подачи заявления на апелляцию.

• Итоги проведения творческого экзамена оформляются ведомостью оценок, протоколом комиссии в произвольной форме и передаются ответственному секретарю приемной комиссии (его заместителю) для

объявления результатов. Протокол комиссии подписывается председателем и всеми присутствующими членами комиссии.

• Результаты творческого экзамена объявляются приемной комиссией после сдачи всеми абитуриентами экзамена.

1. После завершения нормативов общей физической подготовленности.

2. После завершения нормативов по специальности.

6В01404 "Физическая культура и спорт"
(на срок обучения 4 года)

1. НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

2.

Абитуриент сдает три норматива по общей физической подготовке. Каждое упражнение оценивается (1 норматив-16 баллов, 2 норматив-16 баллов, 3-норматив 18 баллов). По итогом можно получить максимум 50 баллов.

Контрольные нормативы

Мужчины:

- Бег 100 метров
- Бег 1000 метров
- Подтягивание на перекладине

Женщины:

- Бег 100 метров
- Бег 1000 метров
- Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс)

Таблица оценки результатов

Юноши

Балл	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
100 метро (сек)	13, 0	13, 10	13, 20	13, 30	13, 40	13, 50	13, 60	13, 70	13, 80	13, 90	14, 0	14, 10	14, 20	14, 40	14, 70	15, 0
100 метро (мин, сек)	3, 05	3, 07	3, 09	3, 11	3, 13	3, 15	3, 17	3, 19	3, 21	3, 23	3, 25	3, 27	3, 29	3, 31	3, 33	3, 35

- 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 нормативы по специализации.

- Абитуриенты, имеющие спортивную квалификацию Мастер спорта международного класса Республики Казахстан и "Мастер спорта Республики Казахстан", принимаются с наивысшим баллом (100) по творческому экзамену.

- Творческий экзамен для поступающих, имеющих документы об общем среднем образовании:

- На срок обучения 4 года, каждый норматив оценивается по 16, 16, 18 балльной системе (100 балл) (нормативы по специальности и нормативы по общей физической подготовке).

- Творческий экзамен для поступающих по родственным направлениям подготовки кадров высшего образования имеющих техническое и профессиональное образование и имеющих высшее профессиональное образование:

- 3 года обучения. Каждый норматив оценивается 5 баллов. (20 балл) (нормативы по специальности).

- Лица, поступающие по образовательным программам высшего образования, требующим творческой подготовки, для сдачи творческих экзаменов представляют в приемную комиссию университета следующие документы:

- 2 фотографии размером 3 x 4 сантиметра; копия документа, удостоверяющего личность; Сертификат УБТ (при наличии);

- Допуск поступающего к творческому экзамену осуществляется при предъявлении пропуска и документа, удостоверяющего личность.

- До начала творческих экзаменов поступающим разъясняется порядок проведения экзамена, а также указывается время начала и окончания экзаменов, время и место объявления результатов и процедура подачи заявления на апелляцию.

- Итоги проведения творческого экзамена оформляются ведомостью оценок, протоколом комиссии в произвольной форме и передаются ответственному секретарю приемной комиссии (его заместителю) для

объявления результатов. Протокол комиссии подписывается председателем и всеми присутствующими членами комиссии.

- Результаты творческого экзамена объявляются приемной комиссией после сдачи всеми абитуриентами экзамена.

- После завершения нормативов общей физической подготовленности.
- После завершения нормативов по специальности.

6В01404 "Физическая культура и спорт" (на срок обучения 4 года)

1. НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

2.

Абитуриент сдает три норматива по общей физической подготовке. Каждое упражнение оценивается (1 норматив-16 баллов, 2 норматив-16 баллов, 3-норматив 18 баллов). По итогом можно получить максимум 50 баллов.

Контрольные нормативы

Мужчины:

- Бег 100 метров
- Бег 1000 метров
- Подтягивание на перекладине

Женщины:

- Бег 100 метров
- Бег 1000 метров
- Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс)

Таблица оценки результатов

Баллы	Юноши																	
	-	-	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
100 метров (сек)	-	-	13, 9	13, 10	13, 20	13, 30	13, 40	13, 50	13, 60	13, 70	13, 80	13, 90	14, 0	14, 10	14, 20	14, 40	14, 70	15, 0
1000 метров (мин, сек)	-	-	3, 05	3, 07	3, 09	3, 11	3, 13	3, 15	3, 17	3, 19	3, 21	3, 23	3, 25	3, 27	3, 29	3, 31	3, 33	3, 35

Улымы	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Подтягивание на перекладине (кол-во)	16	-	15	-	14	-	13	-	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3

Таблица оценки результатов

		Девушки																	
		18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Максимум		-	-	15, 20	15, 30	15, 40	15, 50	15, 60	15, 70	15, 80	15, 90	16, 0	16, 10	16, 20	16, 30	16, 40	16, 50	16, 60	16, 70
Среднее		-	-	4, 05	4, 07	4, 09	4, 11	4, 13	4, 15	4, 17	4, 19	4, 21	4, 23	4, 25	4, 27	4, 28	4, 29	4, 31	4, 33
Время		18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Возраст		55	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	29	28	27	26	25

Правила выполнения нормативов по общей физической подготовке

Бег 100 метров,
Испытание проводится на беговой дорожке стадиона.

Бег 1000 метров,
Испытание проводится на беговой дорожке стадиона.

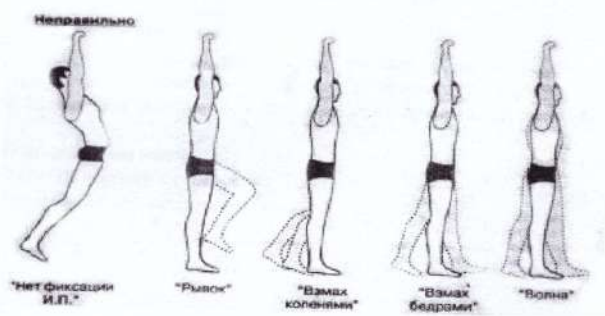
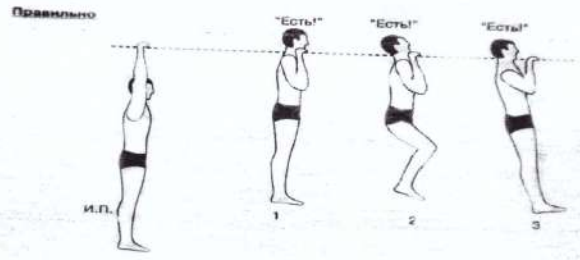
Подтягивание на перекладине (мужчины),

Испытание производится из исходного положения вис хватом сверху, не касаясь ногами пола.

При подтягивании участник обязан:

- из исходного положения подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины
- опуститься в вис
- самостоятельно остановить раскачивание
- зафиксировать на 0,5сек видимое для судьи исходное положение
- услышав начало счета судьи-счетчика, продолжить движение

Указание: допустимое колебание стоп в И.П. составляет 0,5 стопы от положения вертикали.



Видимое проявление ошибки

Название	
“подбородок”	подбородок не поднялся выше грифа перекладины
“нет фиксации”	участник не принял И.П. на 0,5 сек
“рывок”	резкое движение в одну сторону
“взмах”(голенями)	маятниковое движение с остановкой
“волна”	поочередное резкое нарушение прямой линии ногами
“поочередно”	явно видимое поочередное сгибание рук при приходе
“руки согнуты”	в ИП руки согнуты в локтевых суставах участник раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони)
“перехват”	
“остановка”	участник остановился при подтягивании, нарушив непрерывность движения
“Рывок головой”	резкое движение головой вверх при движении
“Ноги согнуты”	вверх ноги согнуты в коленных суставах

Подъем туловища лежа на спине (1 мин. количество) девушки

Упражнение выполняется в положении лежа на спине, руки на плечах, ноги согнуты в 90 градусов от колена, второй человек удерживает его за ноги. Учитывается, сколько раз поднимали тело в течение 1 минуты с приказом “старт”.



Примечание: Абитуриенты, не набравшие пороговый балл по первому творческому экзамену (менее 20 баллов), будут не допущены к сдаче второго экзамена.

3. НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (срок обучения 4 года)

Для сдачи экзамена по специализации абитуриенту необходимо выбрать один из следующих видов спорта: футбол, баскетбол, волейбол

ПРОГРАММА творческого экзамена по специализации «ФУТБОЛ»

Абитуриент сдает три норматива по технике игры в футбол. Максимальная оценка 1-норматива 16 баллов, 2-норматива 16 баллов, 3-норматив 18 баллов). На экзамене по «футболу» можно получить максимум 50 баллов.

1. Жонглирование мячом.
2. Удары по воротам с расстояния 7 метров.
3. Челночный бег с ведением мяча.

Правила выполнения нормативов

1. **Жонглирование мячом** – упражнение выполняется поочередно двумя ногами. Оценивается количество раз.

2. **Удары по воротам с расстояния 7 метров** – ворота делятся на 4 части. По команде необходимо попасть в каждый угол ворот. Мяч должен попасть в ворота по воздуху. Дается 5 попыток. Оценивается количество попаданий

3. **Челночный бег с ведением мяча**. Упражнение начинается с лицевой линии, мяч ведут до средней линии, затем возвращаются к месту старта, бегут до противоположной лицевой линии и обратно. Упражнение выполняется на время.

Таблица оценки результатов

		Мальчики																
Баллы		16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
норматив в Жонглир ование мячом	-	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	6	5	3	1
Удары по воротам с расстояни ями 7 метром	-	5	-	-	-	4	-	-	3	-	-	2	-	-	1	-	-	
Баллы	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Челночн ый бег с ведением мяча (мин.сек)	20	20,50	21	21,50	22	22,50	23	23,50	24	24,50	25	25,50	26	26,50	27	28	29	30

Девушки

		Девушки																
Баллы		16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
норматив в Жонглир ование мячом	-	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	-	

Удары по воротам с расстояни ями 7 метром	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Челночн ый бег с ведением мяча (мин.сек)	25	25,50	26	26,50	27	27,50	28	28,50	29	29,50	30	31	32	33	34	36	38	40

ПРОГРАММА

творческого экзамена по специализации

«БАСКЕТБОЛЬ»

Абитуриент сдает три норматива по технике игры в баскетбол. Максимальная оценка 1-норматива 16 баллов, 2-норматива 16 баллов, 3-норматив 18 баллов). На экзамене по "баскетболу" можно получить максимум 50 баллов.

Контрольные испытания

1. Штрафные броски
2. Броски мяча из точек
3. Ведение мяча

Правила выполнения нормативов по "баскетболу"

1. Штрафные броски

Описание упражнения: бросок мяча с линии штрафного броска. Дается 5 попыток (мяч передает партнер).

Правила исполнения: не покидать линию; оценивается техника исполнения. Подсчитывается количество касаний.

2. Бросок мяча с точек

Описание упражнения: на площадке отмечается 10 точек, из каждой точки выполняется один бросок в определенной последовательности:

- 1 точка - справа с расстояния 2 м. под углом 30°
- 2 точки - 3 м. Справа под углом 3 м. под углом 30°

- 3 точки - на расстоянии 3 м с правой стороны под углом 45°
- 4 точки - на расстоянии 4 м с правой стороны под углом 45°
- 5 точек - против кольца с расстояния 3 м. под углом 90°
- 6 точка - против кольца с расстояния 6,75 м. под углом 90°
- 7 точка - слева на расстоянии 3 м под углом 45°
- 8 точек - слева на расстоянии 4 м под углом 45°
- 9 точка - слева на расстоянии 2 м под углом 30°
- 10 точек - слева на расстоянии 3 м под углом 30°

Подсчитывается количество касаний.

3. Ведение мяча с препятствиями.

Описание упражнения: испытание начинается с лицевой линии баскетбольной площадки; игрок ведет мяч по прямой, обводит последовательно три стойки, продолжает ведение до стойки в середине лицевой линии волейбольной площадки, обводит ее и выполняет тоже задание по противоположной боковой линии волейбольной площадки. Правила выполнения: в правую сторону вести мяч правой рукой, в левую - левой рукой, не нарушая правил ведения мяча (ведение двумя руками, ведение выше пояса, двойное ведение). При потере мяча необходимо вернуться на место ошибки и продолжить выполнение упражнения. Оценивается время выполнения упражнения.

Таблица оценки результатов

Мальчики

Баллы	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Нормативы	-	-	5	-	-	-	4	-	-	3	-	-	2	-	-	1	-	-
Штрафы за броски (кол-во попаданий в)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Броски мяча с точек (кол-во попаданий в)	-	-	10	-	9	-	8	-	7	-	6	-	5	-	4	3	2	1
Баллы	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Ведение мяча (сек)	12	-	13	-	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27

Девушки

Баллы	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Нормативы	-	-	5	-	-	-	4	-	-	3	-	-	2	-	-	1	-	-
Штрафы за броски (кол-во попаданий в)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Броски мяча с точек (кол-во попаданий в)	-	-	10	-	9	-	8	-	7	-	6	-	5	-	4	3	2	1
Баллы	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Ведение мяча (сек)	15	-	16	-	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

ПРОГРАММА творческого экзамена по специализации

«ВОЛЕЙБОЛ»

По технике игры в Волейбол абитуриент сдает три норматива. Каждое упражнение оценивается (1 норматив-16 баллов, 2 норматив-16 баллов, 3-норматив 18 баллов). На экзамене по "волейболу" можно получить максимум 50 баллов.

Контрольные нормативы

1. Верхняя и нижняя передача мяча над собой.
2. Нападающий удар (с использованием тренажера).
3. Подача мяча (количество попаданий).

Таблица оценки результатов

Мальчики

Баллы	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Названия с норматива			16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Верхняя и нижняя передача мяча над собой	-	-	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Нападающий удар (с использованием тренажера)	-	-	5	-	-	-	4	-	-	3	-	-	2	-	-	1	-	-
Баллы	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Подача мяча (количество попаданий)	5	-	-	-	-	4	-	-	-	3	-	-	-	2	-	-	1	-

Девушки

Баллы	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Названия с норматива			16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Верхняя и нижняя передача мяча над собой	-	-	15	-	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Нападающий удар (с использованием тренажера)	-	-	5	-	-	-	4	-	-	3	-	-	2	-	-	1	-	-
Баллы	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Подача мяча (количество попаданий)	5	-	-	-	-	4	-	-	-	3	-	-	-	2	-	-	1	-

Правила выполнения нормативов по "волейболу"

1. Верхняя передача мяча над собой

Описание упражнения: И.П. – поочередно выполнять передачу мяча сверху двумя руками над собой и передачу снизу двумя руками над собой, стоя в центре зала, внутри круга (диаметр круга 3,60). Высота подачи мяча должна быть не менее 1,5 - 2 м.

Правила выполнения: не наступать на линию круга. Передачи мяча должны быть технически правильно выполнены.

2. Нападающий удар (с использованием тренажера)

Описание упражнения: выполнить нападающий удар с разбега 2-3 метров от сетки, с использованием тренажера.

3. Подача мяча (количество попаданий)

Описание упражнения: выполнить подачу мяча, в разные зоны волейбольной площадки.

Правила выполнения: подача должна быть выполнена технически правильно (в зоны 1, 2, 4, 5, 6).

2. НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
(на срок обучения 3 года)

Для сдачи экзамена по специализации абитуриенты должны выбрать один вид спорта: футбол, баскетбол, волейбол.

ПРОГРАММА

творческого экзамена по специализации «ФУТБОЛ»

Абитуриент сдает четыре норматива по технике игры в футбол. Каждое упражнение оценивается максимум в 5 баллов. За экзамен по «Футболу» можно набрать максимально 20 баллов.

Контрольные испытания

1. Жонглирование мячом.
2. Удары по воротам с расстояния 7 метров.
3. Челночный бег с ведением мяча.
4. Вбрасывание мяча двумя руками из-за головы.

Контрольные нормативы

1. Жонглирование мячом – упражнение выполняется поочередно двумя ногами. Оценивается количество раз.
2. Удары по воротам с расстояния 7 метров – ворота делятся на 4 части. По команде необходимо попасть в каждый угол ворот. Мяч должен попасть в ворота по воздуху. Дается 5 попыток. Оценивается количество попаданий
3. Челночный бег с ведением мяча. Упражнение начинается с лицевой линии, мяч ведут до средней линии, затем возвращаются к месту старта, бегут до противоположной лицевой линии и обратно. Упражнение выполняется на время.
4. Вбрасывание мяча двумя руками из-за головы, не отрывая ног. С расстояния 15 метров попасть в обозначенную на полу цель. Дается 5 попыток. Оценивается количество попаданий

Таблица оценивания результатов

мужчины

№ п/п	Баллы				
	5	4	3	2	1
1	16	13	11	8	5
2	5	4	3	2	1
3	20	22	24	26	28
4	5	4	3	2	1

женщины

№ п/п	Баллы				
	5	4	3	2	1
1	13	11	9	7	5
2	5	4	3	2	1
3	25	28	30	32	34
4	5	4	3	2	1

ПРОГРАММА

творческого экзамена по специализации «БАСКЕТБОЛЬ»

Абитуриент сдает четыре норматива по технике игры в баскетбол. Каждое упражнение оценивается максимум в 5 баллов. Максимально за экзамен по «Баскетболу» можно набрать 20 баллов.

Контрольные испытания

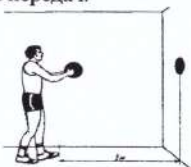
1. Передача мяча в стену
2. Штрафные броски
3. Броски с точек
4. Ведение мяча с препятствиями

Правила выполнения нормативов по «Баскетболу»

1. Передачи мяча в стену

Описание упражнения: И.П. – стоя лицом к стене на расстоянии 2,5 м для юношей и 2 м для девушек; выполняется передача и ловля мяча двумя руками от груди в круг диаметром 1 м, нарисованный на стене. Время выполнения упражнения – 30 сек.

Правила выполнения: нельзя переступать линию, попасть обязательно в круг, технически правильно выполнить передачу. Оценивается количество выполненных передач.



2. Штрафные броски

Описание упражнения: выполнить броски с линии штрафного броска. Дается 10 попыток (мяч подает партнер).

Правила выполнения: не переступать линию; учитывается техника выполнения. Оценивается количество попаданий.

3. Броски с точек

Описание упражнения: на площадке размечается 10 точек, с каждой точки выполняется по одному броску в определенной последовательности:

- 1 точка – с правой стороны на расстоянии 2 м под углом 30° ;
- 2 точка – с правой стороны на расстоянии 3 м под углом 30° ;
- 3 точка – с правой стороны на расстоянии 3 м под углом 45° ;
- 4 точка – с правой стороны на расстоянии 4 м под углом 45° ;
- 5 точка – прямо перед кольцом на расстоянии 3 м под углом 90° ;
- 6 точка – прямо перед кольцом на расстоянии 6,75 м под углом 90° ;
- 7 точка – с левой стороны на расстоянии 3 м под углом 45° ;
- 8 точка – с левой стороны на расстоянии 4 м под углом 45° ;
- 9 точка – с левой стороны на расстоянии 2 м под углом 30° ;
- 10 точка – с левой стороны на расстоянии 3 м под углом 30° .

Мяч подает партнер. Оценивается количество попаданий.

4. Ведение мяча с препятствиями.

Описание упражнения: испытание начинается с лицевой линии баскетбольной площадки; игрок ведет мяч по прямой, обводит последовательно три стойки, продолжает ведение до стойки в середине лицевой линии волейбольной площадки, обводит ее и выполняет тоже задание по противоположной боковой линии волейбольной площадки. Правила выполнения: в правую сторону вести мяч правой рукой, в левую – левой рукой, не нарушая правил ведения мяча (ведение двумя руками, ведение выше пояса, двойное ведение). При потере мяча необходимо вернуться на место ошибки и продолжить выполнение упражнения. Оценивается время выполнения упражнения.

Таблица оценивания результатов

№ п/п	Баллы					
	Нормативы					
1	Передачи мяча (кол-во раз)	35	30	25	20	15
2	Штрафные броски (кол-во попаданий)	10	9	8	7	6
3	Броски с точек (кол-во попаданий)	10	9	8	7	6
4	Ведение мяча (сек)	12	14	16	18	20

Мужчины

№	Баллы					
	Нормативы					
1	Передачи мяча (кол-во раз)	30	25	20	15	10
2	Штрафные броски (кол-во попаданий)	10	9	8	7	6
3	Броски с точек (кол-во попаданий)	10	9	8	7	6
4	Ведение мяча (сек)	15	16	17	19	21

Женщины

ПРОГРАММА

творческого экзамена по специализации «ВОЛЕЙБОЛ»
Абитуриент сдает 4 норматива по технике игры в волейбол. Каждое упражнение оценивается максимум в 5 баллов. Всего за экзамен по «Волейболу» можно набрать максимально 20 баллов.

Контрольные нормативы

1. Верхняя передача мяча над собой
2. Прием мяча снизу двумя руками над собой
3. Подача мяча
4. Верхняя передача мяча в стену

Таблица результатов

№	Баллы					
	Нормативы					
1	Верхняя передача мяча над собой (кол-во раз)	15	14	13	12	11
2	Прием мяча снизу двумя руками над собой (кол-во раз)	15	14	13	12	11
3	Подача мяча (кол-во попаданий)	5	4	3	2	1
4	Верхняя передача мяча в стену (кол-во раз)	15	14	13	12	11

Мужчины

№	Баллы					
	Нормативы					
1	Верхняя передача мяча над собой (кол-во раз)	13	12	11	10	9
2	Прием мяча снизу двумя руками над собой (кол-во раз)	13	12	11	10	9
3	Подача мяча	5	4	3	2	1
4	Верхняя передача мяча в стену (кол-во раз)	13	12	11	10	9

Женщины

Правила выполнения нормативов

1. Верхняя передача мяча

Описание упражнения: И.П. – стоя в круге (диаметр круга 3,60) в центре зала, выполнять верхнюю передачу мяча над собой, с собственного набрасывания. Высота передачи не менее 1-1,5 м.

Правила выполнения: Нельзя переступать линию круга. Технически правильно выполнять передачу. Оценивается количество выполненных передач.

2. Прием мяча снизу двумя руками над собой

Описание упражнения: И.П. – стоя в круге (диаметр круга 3,60) в центре зала, выполнять прием мяча снизу двумя руками над собой, с собственного набрасывания. Высота передачи не менее 1-1,5 м. Оценивается количество выполненных передач.

3. Подача мяча

Описание упражнения: Стоя за лицевой линией, выполнять подачи мяча любым способом на точность по зонам площадки.

Правила выполнения: Технически правильно выполнять подачи. Подачи выполнять в заданные зоны площадки. (1,5,6). Дается 5 попыток. Оценивается количество попаданий.

4. Верхняя передача мяча в стену

Описание упражнения: И.П. – стоя у стены выполнять верхнюю передачу мяча. Расстояние до стены 2 метра.

Правила выполнения: Технически правильно выполнять верхнюю передачу. Руки должны находиться над головой. Оценивается количество выполненных передач.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Лица с ограниченными возможностями здоровья при поступлении в ВУЗ сдают вступительные испытания с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких поступающих.

При проведении вступительных испытаний обеспечивается соблюдение следующих требований:

– вступительные испытания проводятся для лиц с ограниченными возможностями здоровья совместно с поступающими, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для поступающих при сдаче вступительного испытания;

– присутствие ассистента, оказывающего поступающим необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором);

– поступающим предоставляется в печатном виде инструкция о порядке проведения вступительных испытаний;

– поступающие с учетом их индивидуальных особенностей могут в процессе сдачи вступительного испытания пользоваться необходимыми им техническими средствами;

– материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа поступающих в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, наличие специальных кресел и других приспособлений).

Основной формой творческого экзамена образовательной программы «Физическая культура и спорт» для лиц с ОВЗ являются: сдача контрольных нормативов, тестирование на основании справки ВКК.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Поражение нижних конечностей

Вид испытаний	Ед. измерения	Юноши			Девушки		
		«25»	«15»	«5»	«25»	«15»	«5»
Из положения сидя, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы вперед	метр	15	10	5	13	9	4
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз в 1 мин.	-	-	-	40	30	20
Подъем согнутых на перекладине	сек	13	11	9	-	-	-

Поражение верхних конечностей

Вид испытаний	Ед. измерения	Юноши			Девушки		
		«25»	«15»	«5»	«25»	«15»	«5»
Бег 60 м	сек	8,5	9,5	10,00	9,5	10,0	10,5
Прыжок в длину с места	см	220	200	180	170	165	160

Контрольные нормативы для абитуриентов с нарушением зрения

Вид испытаний	Ед. измерения	Юноши			Девушки		
		«25»	«15»	«5»	«25»	«15»	«5»
Прыжок в длину с места	см	215	210	205	170	165	160
Подъем согнутых ног на перекладине	сек	12	10	8	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	-	-	-	16	12	8

Используемая литература

1. Президентские тесты физической подготовленности населения Республики Казахстан.
2. Мектепте баскетболды үйрету әдістемесі: оқу әдістемелік құрал/Ж.М. Есіркепов. – Алматы, 2015ж.
3. Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. учебник для высших учебных заведений.- изд. «Академия», 2008.
4. Мартыненко И.И. Теория и методика спортивных игр (специализация) : Учебное пособие / И. И. Мартыненко. - Алматы : Казак университеті, 2012.