

Министерство науки и высшего образования Республики Казахстан
НАО «Атырауский университет имени Х.Досмухамедова»

УТВЕРЖДАЮ
Председатель приемной комиссии,
Председатель правления-Ректор
С.Н.Идрисов
«28» _____ 2026 г.



ПРОГРАММА
для вступительных творческих экзаменов
по образовательной программе
«6В01407- Физическая культура и спорт» (IP)

Атырау, 2026 г.

Разработчики:

Заведующий кафедрой,
к.п.н., профессор

к.п.н., ассоциированный профессор

Сеньор лектор, м.п.н.



Аралбаев А.С.



Мамбетов Н.М.



Джумагельдиев Э.Т.

Программа вступительных творческих экзаменов обсуждена на заседании кафедры
«Физической культуры и начальной военной подготовки», протокол № 9 от «14» 04. 2026 г.
Утверждена на научно-методическом Совете факультета «Инновационного образования» протокол
№ 8 от 29.04.2026 г.

Заведующий кафедрой:



(подпись)

Аралбаев А.С.
(ФИО)

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Общие положения.....	4
2. Порядок проведения творческого экзамена.....	4
3. I этап – Нормативы по специализации	6
4. II этап – Нормативы по общей физической подготовке (ОФП)	11

1. Общие положения

Программа проведения творческого экзамена для поступающих на специальности «БВ01407- Физическая культура и спорт IP» очного обучения.

Программа проведения творческого экзамена на специальность «БВ01407- Физическая культура и спорт IP» составлена соответственно Правилам проведения Президентских тестов физической подготовленности населения РК утверждённые постановлением РК от 31 декабря 2013 года № 1545 и Типовые правила приема на обучение в организации образования, реализующие образовательные программы высшего и послевузовского образования приказ МОН РК от 31 октября 2018 г. № 600 с внесением изменений и дополнений от 03.05.2024г. №212 приказ МНВО РК.

Творческие экзамены по специальности «БВ01407- Физическая культура и спорт IP» для поступающих, имеющих документы об общем среднем или техническом и профессиональном, послесреднем образовании представляет собой сдачу контрольных нормативов по специализации: баскетбол, волейбол, футбол, лёгкая атлетика, единоборство на выбор абитуриента (таблица №1,2,3,4,5) и нормативы по общей физической подготовке (ОФП), (таблица №6).

Максимальное количество баллов всего творческого экзамена составляет 100 баллов. Сдача творческого экзамена разделена на 2 дня:

- В первый день сдаётся контрольные нормативы по специализации: баскетбол, волейбол, футбол, лёгкая атлетика и единоборство. Максимальное количество - 50 баллов, минимальное - 5 баллов.
- Во второй день сдаётся контрольные нормативы по общефизической подготовке (ОФП). Максимальное количество – 50 баллов, минимальное - 5 баллов.

Абитуриент обязан участвовать во всех видах упражнений.

Максимальное количество баллов, которое может набрать абитуриент по всем видам упражнений – 100
Минимальное количество баллов, которое необходимо набрать по всем видам упражнений для участия в конкурсе – 10.

Абитуриент, набравший в первый день менее 5 баллов, выбывает из участия в конкурсе. Таким образом, количество набранных баллов за 2 дня контрольных нормативов по специализации и ОФП может быть в пределах от 10 до 100. Результат по творческому экзамену оценивается как среднее арифметическое всех тестов.

Мастерам спорта международного класса, Мастерам спорта РК и Кандидатам в мастера спорта Олимпийских видов спорта, выполнившим или подтвердившим разрядные нормы в течение двух лет, предшествующих вступительным экзаменам, автоматически выставляется максимальное количество баллов – 50 норматива по специализации. Нормативы по общей физической подготовке (ОФП) является обязательной сдачи творческого экзамена.

2. Порядок проведения творческого экзамена

Творческий экзамен для специальности «БВ01407-Физическая культура и спорт IP» для поступающих на родственные специальности по сокращённым образовательным программам обучения представляет собой сдачу нормативов по специализации (специально-физическая подготовка СФП) по избранному виду спорта: баскетбол, волейбол, футбол, лёгкая атлетика, единоборство на выбор абитуриента, таблица № 7,8,9,10,11).

Максимальное количество баллов, которое может набрать абитуриент по всем видам упражнений – 20. Минимальное количество баллов, которое необходимо набрать по всем видам упражнений для участия в конкурсе – 5. Таким образом, количество набранных баллов может быть в пределах от 5 до 20.

Мастерам спорта Международного класса, Мастерам спорта РК и Кандидатам в мастера спорта Олимпийских видов спорта, выполнившим или подтвердившим разрядные нормы в течение двух лет, предшествующих вступительным экзаменам, автоматически выставляется максимальное количество – 20 баллов по творческому экзамену.

**ТВОРЧЕСКИЕ ЭКЗАМЕНЫ
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «6В01407- ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ IР» ДЛЯ
ПОСТУПАЮЩИХ, ИМЕЮЩИХ ДОКУМЕНТЫ ОБ ОБЩЕМ СРЕДНЕМ ИЛИ
ТЕХНИЧЕСКОМ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ, ПОСЛЕСРЕДНЕМ ОБРАЗОВАНИИ**

**3. Нормативы по специализации
I-ый творческий экзамен по специализации баскетбол**

Таблица 1.

Баллы	Виды упражнений и спортивный результат			
	Броски штрафные		Передачи за 10 секунд	
	муж.	жен.	муж.	жен.
25	10	10	21	12
23	9	9	20	11
22	8	8	18	10
20	7	7	16	9
18	6	6	14	8
16	5	5	12	7
14	4	4	10	6
12	3	3	8	5
10	2	2	6	4
5	1	1	4	3

- Условия выполнения штрафных бросков.** Броски выполняются с линии штрафного броска. При броске не заступать за линию броска. Бросок выполнять с места. Общее количество выполненных бросков-10. Броски засчитываются по количеству попаданий в корзину.
- Условия выполнения передач за 10 секунд.** Передачи выполняются с места, на расстоянии 1,5 метра от стены, двумя руками от груди. Передачи должны выполняться, не заступая за линию, прямо на уровне груди. Если мяч потерян, попытка не засчитывается.

I-ый творческий экзамен по специализации футбол

Таблица 2.

Баллы	Виды упражнений и спортивный результат			
	Удар по воротам с 16,5 метров от ворот (10 ударов, мяч должен влететь по воздуху)		Жонглирование мяча ногой (без падения кол-во раз)	
	муж.	жен.	муж.	жен.
25	10	10	16	11
23	9	9	15	10
22	8	8	14	9
20	7	7	13	8
18	6	6	12	7
16	5	5	11	6
14	4	4	10	5
12	3	3	9	4
10	2	2	8	3
5	1	1	7	2

1. Условия выполнения ударов по воротам с 16,5 метров. Выполнить любым способом 10 ударов так, чтобы мяч влететь в ворота по воздуху, а не закатился.
2. Условия выполнения жонглирования мяча ногой. При жонглировании мяч должен подниматься не менее 0,5 метров. Выполнять без остановок. Засчитывается количество раз выполненного жонглирования мяча ногой без падения. Как только мяч упал, счёт заканчивается.

I-ый творческий экзамен по специализации волейбол

Таблица 3

Баллы	Виды деятельности и результат			
	Подача на точность, по 3 в каждую из 3-х зон. (1-3-6-)		Передачи от стены 2-мя сверху в квадрат 1,5 *1,5 с расстояния 2-3 м., без потерь	
	муж.	жен.	муж.	жен.
25	10	10	15	12
23	9	9	13	10
22	8	8	10	8
20	7	7	9	7
18	6	6	8	6
16	5	5	7	5
14	4	4	6	4
12	3	3	5	3
10	2	2	4	2
5	1	1	3	1

1. Условия выполнения подача на точность, по 3 в каждую из 3-х зон. Выполнить подачу любым способом 9 подач так, чтобы мяч попал в каждую зону. На каждую зону по 3 подачи.
2. Условия выполнения передач 2-мя сверху. Выполнить передачи от стены 2-мя сверху в квадрат 1,5 *1,5 с расстояния 2-3 м., без потерь. Считается кол-во передач без потерь. Не нарушать расстояния 2-3 метра от стен

I-ый творческий экзамен по специализации единоборство

Таблица 4

Баллы	Виды деятельности и результат			
	Сгибание рук в упоре на брусьях.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа — «отжимания»	Прыжок в длину с места (см)	
			муж.	жен.
25	15	12	256	208
23	14	11	254	204
21	13	10	252	200
20	12	9	250	196
18	11	8	248	192
16	10	7	246	188
14	8	6	240	186

12	7	5	236	184
10	6	4	230	182
5	5	2	226	180

Условия выполнения. Сгибание рук в упоре на брусьях. Упор на прямых руках, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор на прямые руки. Положение упора фиксируется, при опускании руки сгибаются полностью. Спина ровная.

Условия выполнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа — «отжимания». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа 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.

Условия выполнения прыжка в длину с места. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

I-ый творческий экзамен по специализации лёгкая атлетика

Таблица 5

Баллы	Упражнения			
	Группа спринтера: 100 м/сек	Группа выносливости 800 м./сек	Группа прыжков в длину с разбега (см)	Группа метаний: толкание ядра (м). Вес ядра 7.260
50	12,0	2,15	600	12,0
48	12,1	2,16	590	11,30
46	12,2	2,17	580	11,35
44	12,3	2,18	570	11,00
42	12,4	2,19	560	10,70
40	12,5	2,20	550	10,35
38	12,6	2,21	540	10,00
36	12,7	2,22	530	9,70
34	12,8	2,23	520	9,35
32	12,9	2,24	515	9,00
30	13,0	2,25	510	8,80
28	13,1	2,26	505	8,75
26	13,2	2,27	500	8,50
24	13,3	2,28	495	8,35
22	13,4	2,29	490	8,20
20	13,5	2,30	485	8,00
18	13,6	2,31	480	7,90
16	13,7	2,32	475	7,80
14	13,8	2,33	470	7,70
12	13,9	2,34	465	7,60
11	14,0	2,35	460	7,50
10	14,1	2,36	455	7,40
9	14,2	2,37	450	7,30
8	14,3	2,38	445	7,20
7	14,4	2,39	440	7,00
6	14,5	2,40	435	6,50

5	14,6	2,41	430	6,45
4	14,7	2,42	425	6,20
3	14,8	2,43	420	6,10
2	14,9	2,44	415	6,00

Примечание: Абитуриент сам выбирает направление специализации и сдаёт 1 норматив

**ТВОРЧЕСКИЕ ЭКЗАМЕНЫ
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «БВ01407- ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ IP» ДЛЯ
ПОСТУПАЮЩИХ ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЬЯМИ,
ИМЕЮЩИХ ДОКУМЕНТЫ ОБ ОБЩЕМ СРЕДНЕМ ИЛИ ТЕХНИЧЕСКОМ И
ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ, ПОСЛЕСРЕДНЕМ ОБРАЗОВАНИИ**

Таблица 6

**Нормативы по специализации
I-ый творческий экзамен по специализации (Лёгкая атлетика, волейбол, теннис)**

Баллы	Виды упражнения и результаты					
	Лёгкая атлетика Бег на 800 метр (муж) Бег на 400 метр (жен). Дается возможность ходить в инвалидной коляске.		Волейбол На расстоянии 2 м от стен передача 2-мя руками сверху в квадрат 1,5 *1,5 за 40 сек.		Теннис Бросок теннисного мяча одной рукой в квадрат 1,5*1,5 с расстояния 4 метра 30 бросков (количество раз)	
	муж	жен	муж	жен	муж	жен
50	2,45	3,15	30	28	30	26
48	2,46	3,16	29	27	28	25
46	2,47	3,17	28	26	26	24
44	2,48	3,18	27	25	24	23
42	2,49	3,19	26	24	22	22
40	2,50	3,20	25	23	21	21
38	2,51	3,21	24	22	20	20
36	2,52	3,22	23	21	19	19
34	2,23	3,23	22	20	18	18
32	2,54	3,24	21	19	17	17
30	2,55	3,25	20	18	16	16
28	2,56	3,26	19	17	15	15
26	2,57	3,27	18	16	14	14
24	2,58	3,28	17	15	13	13
22	2,59	3,29	16	14	12	12
20	2,60	3,30	15	13	11	11
18	2,61	3,31	14	12	10	10
16	2,62	3,32	13	11	9	9
14	2,63	3,33	12	10	8	8
12	2,64	3,34	11	9	7	7
10	2,65	3,35	10	8	6	6
8	2,66	3,36	9	7	5	5
7	2,67	3,37	8	6	4	4
6	2,68	3,38	7	5	3	3
5	2,69	3,39	6	4	2	2
4	2,70	3,40	5	3	1	1

1. Бег на 800 м (муж), бег на 400 м (жен) условия выполнения. Забег выполняется на беговых дорожках стадиона, а результаты оцениваются по показанному времени.

2. Условия выполнения волейбола. Необходимо ударить волейбольный мяч по обозначенному квадрату обеими руками сверху, не уронив его на землю в течение 40 секунд. Результат оценивается по тому, сколько раз мяч ударился, не коснувшись земли за указанное время

3. Условия выполнения тенниса. Условие — 30 раз бросить теннисный мяч с расстояния 4 м в заранее заданный квадрат. Результат оценивается по количеству точных выстрелов на квадрат.

Примечания: Абитуриент выбирает одну направление в зависимости от специализации

4. Общая физическая подготовка II-ой творческий экзамен (нормативы по ОФП)

Таблица 7

Баллы	Виды упражнений и спортивный результат						
	100 м. (сек.)		1000 м. (мин.сек.)	500 м. (мин.сек.)	Баллы	Силовая гимнастика (к-во повт.)	
	муж.	жен.	муж.	жен.		муж.	жен.
15	12,8	15,0	3,20	2,10	20	15	44
14	12,9	15,1	3,22	2,12	19	14	43
13	13,0	15,2	3,24	2,14	18	13	42
12	13,1	15,3	3,26	2,16	17	12	41
11	13,2	15,4	3,28	2,18	16	11	40
10	13,3	15,5	3,30	2,20	15	10	39
9	13,4	15,6	3,32	2,22	13	9	38
8	13,5	15,7	3,34	2,24	11	8	37
7	13,6	15,8	3,36	2,26	9	7	36
6	13,7	15,9	3,38	2,28	7	6	35
5	13,8	16,0	3,40	2,30	5	5	30
4	13,9	16,1	3,42	2,32	4	4	25
3	10,0	16,2	3,44	2,34	3	3	20
2	14,1	16,3	3,46	2,36	2	2	15
1	14,2	16,4	3,48	2,38	1	1	10

Перечень упражнений по ОФП:

- Бег на 100 м (муж, жен);
- 1000 м (муж), 500 м (жен);
- Силовая гимнастика:
 - подтягивание из виса на перекладине (муж);
 - подъём туловища из положения лёжа на спине кол-во раз в минуту (жен);

Условия выполнения гимнастических упражнений у мужчин:

1. Подтягивание из виса на перекладине.

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

Условия выполнения гимнастических упражнений у женщин:

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

Примечание; Нормативы бега на 100 м (мужчины, женщины), 1000 м (мужчины) и 500 м (женщины) максимальное количество баллов - 15+15. По нормативу силовой гимнастики

максимальное количество баллов - 20. По результатам трех нормативов, максимальное количество баллов – 50.

**ТВОРЧЕСКИЕ ЭКЗАМЕНЫ
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «6В01407- ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ IP» ДЛЯ
ПОСТУПАЮЩИХ ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ,
ИМЕЮЩИХ ДОКУМЕНТЫ ОБ ОБЩЕМ СРЕДНЕМ ИЛИ ТЕХНИЧЕСКОМ И
ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ, ПОСЛЕСРЕДНЕМ ОБРАЗОВАНИИ**

**Общая физическая подготовка
II-ой творческий экзамен (нормативы по ОФП)**

Таблица 8

Баллы	Виды упражнения и спортивные результаты					
	60 м (сек) муж 30 м (сек) жен Даётся возможность ходить в инвалидной коляске		Дартс (количество баллов)		Бросок набивного мяча из за головы (1кг., 2кг.)	
	Муж	Жен	Муж	Жен	Муж	Жен
15	10,8	7,0	45	40	12	10
14	10,9	7,1	43	38	11	9
13	11,0	7,2	41	36	10	8
12	11,1	7,3	39	34	9	7
11	11,2	7,4	37	32		
10	11,3	7,5	35	30	8	6
9	11,4	7,6	33	28		
8	11,5	7,7	31	26	7	5
7	11,6	7,8	29	24		
6	11,7	7,9	27	22	6	4
5	11,8	8,0	25	20	5	3
4	11,9	8,1	23	18	4	2
3	12,0	8,2	21	16	3	
2	12,1	8,3	19	14	2	1
1	12,2	8,4	15	12		

Упражнения по ОФП

1. Бег на 60 м (муж), бег на 30 м (жен) условия выполнения. Забег выполняется на беговых дорожках стадиона, а результаты оцениваются по показанному времени.
2. Условие выполнение дартса: Абитурант поочерёдно выполняют 5 бросков. Результат оценивается по количеству точных попаданий.
3. Бросок мяча из за головы: Условия выполнения: игрок выставляет обе ноги вперед, держит мяч обеими руками над головой и изо всех сил бросает его вперед. Результат оценивается по дальности броска..

Примечание; Максимальное количество очков за нормативы по бегу 60м. (мужчины), 30м (женщины), и дартсу (мужские, женские) - 15+15. Максимальное количество очков за норматив по толканию ядра - 20. Максимальное количество очков за результаты трех нормативов – 50

**ТВОРЧЕСКИЙ ЭКЗАМЕН ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «6В01407 - ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА И СПОРТ IP»
ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ НА РОДСТВЕННЫЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ ПО СОКРАЩЁННЫМ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ ОБУЧЕНИЯ**

I-ый творческий экзамен по специализации баскетбол

Таблица 9

Баллы	Виды упражнений и спортивный результат	
	Броски штрафные	
	муж.	жен.
20	10	10
18	9	9
16	8	8
14	7	7
12	6	6
10	5	5
8	4	4
7	3	3
6	2	2
5	1	1

Условия выполнения штрафных бросков. Броски выполняются с линии штрафного броска. При броске не заступать за линию броска. Бросок выполнять с места. Общее количество выполненных бросков-10. Броски засчитываются по количеству попаданий в корзину.

I-ый творческий экзамен по специализации футбол

Таблица 10

Баллы	Виды упражнений и спортивный результат	
	Удар по воротам с 16,5 метров от ворот (10 ударов, мяч должен влететь по воздуху)	
	муж.	жен.
20	10	10
18	9	9
16	8	8
14	7	7
12	6	6
10	5	5
9	4	4
7	3	3
6	2	2
5	1	1

1. Условия выполнения ударов по воротам с 16,5 метров. Выполнить любым способом 10 ударов так, чтобы мяч влететь в ворота по воздуху, а не закатился.

I-ый творческий экзамен по специализации волейбол

Таблица 11

Баллы	Виды деятельности и результат	
	Подача на точность, по 3 в каждую из 3-х зон. (1-3-6-)	
	муж.	жен.
20	10	10
18	9	9
16	8	8
14	7	7
11	6	6
9	5	5
8	4	4
7	3	3
6	2	2
5	1	1

1.Условия выполнения Подача на точность, по 3 в каждую из 3-х зон. Выполнить подачу любым способом 9 подач так, чтобы мяч попал в каждую зону. На каждую зону по 3 подачи.

I-ый творческий экзамен по специализации единоборство

Таблица 12

Баллы	Виды деятельности и результат	
	Сгибание рук в упоре на брусьях.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа — «отжимания»
	муж.	жен.
20	15	12
18	14	11
16	13	10
15	12	9
13	11	8
11	10	7
9	8	6
7	7	5
6	6	4
3	5	2

Условия выполнения. Сгибание рук в упоре на брусьях. Упор на прямых руках, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор на прямые руки. Положение упора фиксируется, при опускании руки сгибаются полностью. Спина ровная.

Условия выполнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа — «отжимания». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа 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.

I-ый творческий экзамен по специализации лёгкая атлетика

Баллы	Упражнения			
	Группа спринтера: 100 м/сек	Группа выносливости 800 м./сек	Группа прыжков в длину с разбега (см)	Группа метаний: толкание ядра (м). Вес ядра 7.260
20	12,2	2,17	580	11,35
19	12,3	2,18	570	11,00
18	12,4	2,19	560	10,70
17	12,5	2,20	550	10,35
16	12,6	2,21	540	10,00
15	12,7	2,22	530	9,70
14	12,8	2,23	520	9,35
13	12,9	2,24	515	9,00
12	13,0	2,25	510	8,80
11	13,1	2,26	505	8,75
10	13,2	2,27	500	8,50
9	13,3	2,28	495	8,35
8	13,4	2,29	490	8,20
7	13,5	2,30	485	8,00
6	13,6	2,31	480	7,90
5	13,7	2,32	475	7,80
4	13,8	2,33	470	7,70
3	13,9	2,34	465	7,60
2	14,0	2,35	460	7,50
1	14,1	2,36	455	7,40

Примечание: Абитуриент сам выбирает направление специализации и сдаёт 1 нормати