

УНИВЕРСИТЕТ «МИРАС»



УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной комиссии
университета «Мирас»

Мирзалиев Б.А.
(подпись) Мырзалиев Б.А.
(Ф.И.О.)

29 » мая 2020 г.

ПРОГРАММА

**творческих вступительных экзаменов на 2020-2021 учебный год по образовательной
программе «БВ01401 Учитель физической культуры и спорта»**
(наименование экзамена)

Общее среднее, техническое и профессиональное, высшее
(базовое образование)

Рекомендовано УМС Университета Мирас
протокол № 6 от 28 мая 2020 гг

Шымкент 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Общие положения	3
Цель проведения творческих экзаменов.....	3-4
Порядок проведения творческих экзаменов.....	3-5
Форма оценивания творческих экзаменов.....	5
1-й творческий экзамен по образовательной программе ““6В01401 Учитель физической культуры и спорта” (нормативы по специализации).....	5-11
2-й творческий экзамен по образовательной программе “6В01401 Учитель физической культуры и спорта” (нормативы по общей физической подготовке).....	12-18

1. Общие положения

- 1.1. Прием на обучение по группам образовательных программ высшего образования, требующих творческой подготовки осуществляется с учетом результатов творческих экзаменов.
- 1.2. Проведение творческих экзаменов осуществляется по группам образовательных программ, в соответствии с Перечнем групп образовательных программ, по которым проводятся творческие экзамены согласно приложению 1 к Типовым правилам.
- 1.3. При приеме в университет председатель ПК обеспечивает соблюдение прав граждан на образование, установленных законодательством РК, гласность и открытость работы ПК, объективность оценки способностей и склонностей поступающих, доступность руководства ПК на всех этапах проведения приема.
- 1.4. Лица, поступающие по образовательной программе 6В01401 - «Физическая культура и спорт» сдают творческие экзамены, проводимы приемной комиссией Университета Мирас.
- 1.5. Прием заявлений от поступающих для сдачи творческих экзаменов осуществляется с 20 июня по 7 июля календарного года. Творческие экзамены проводятся с 8 по 13 июля календарного года.
- 1.6. Утвержденное расписание специальных и (или) творческих экзаменов, а также консультации доводится до сведения поступающих до 20 июня текущего года.

2. Цель проведения творческих экзаменов

Целью творческих экзаменов является проверка наличия творческих способностей у абитуриентов и личностных предпосылок к овладению профессией творческой направленности.

3. Порядок проведения творческих экзаменов

- 3.1. Для организации и проведения творческих экзаменов решением ректора университета Мирас создается экзаменационная комиссия на период проведения экзамена.
 - 3.1.1. В состав комиссии входят представители университета из числа профессорско-преподавательского состава, также входят лица, имеющие соответствующее образование по профилю и рекомендованные местным уполномоченным органом в области культуры.
 - 3.1.2. Комиссия состоит из нечетного количества, и большинством голосов из числа членов комиссии избирается председатель комиссии. Решение комиссии считается правомочным, если на заседании присутствуют не менее двух третей ее состава. Решение комиссии принимается большинством голосов от числа присутствующих на экзамене. При равенстве голосов голос председателя комиссии является решающим.
- 3.2. Расписание творческих экзаменов (форма проведения экзамена, дата, время и место проведения, консультации) утверждается председателем приемной комиссии университета Мирас и доводится до сведения поступающих до начала приема документов.

- 3.3. Допуск поступающего в аудиторию проведения творческого экзамена осуществляется при предъявлении документа, удостоверяющего личность.
- При этом творческие экзамены проводятся в аудиториях (помещениях), оснащенных видео и (или) аудио записью.
- 3.4. До начала творческого экзамена поступающим выдается экзаменационный материал и объясняется порядок, проведения экзамена, а также указываются время начала и окончания творческого экзамена, время и место объявления результатов и процедура подачи заявления на апелляцию.
- 3.5. Итоги проведения творческого экзамена оформляются ведомостью оценок, протоколом комиссии в произвольной форме и передаются ответственному секретарю приемной комиссии (его заместителю) Университета Мирас для объявления результатов. Протокол комиссии подписывается председателем и всеми присутствующими членами комиссии.
- 3.6. Результаты творческого экзамена объявляются в день проведения экзамена.
- 3.7. На период проведения экзаменов в целях соблюдения требований, предъявляемых к творческому экзамену, разрешения спорных вопросов, защиты прав лиц, сдающих соответствующие экзамены, приказом ректора Университета Мирас создается апелляционная комиссия, которая состоит из нечетного количества, включая ее председателя.
- 3.8. Заявление на апелляцию подается на имя председателя апелляционной комиссии Университета Мирас лично лицом, сдававшим творческий экзамен, принимается до 13 часов следующего дня после объявления результатов творческого экзамена и рассматривается апелляционной комиссией в течение одного дня.
- 3.9. Решение апелляционной комиссии считается правомочным, если на заседании присутствуют не менее двух третей ее состава. Решение по апелляции о несогласии с результатами творческого экзамена принимается большинством голосов от числа присутствующих членов комиссии. При равенстве голосов членов апелляционной комиссии голос председателя является решающим. Работа апелляционной комиссии оформляется протоколом, подписываемым председателем и всеми присутствующими членами комиссии.
- 3.10. Университет Мирас, независимо от формы собственности в день завершения творческого экзамена передают в информационную систему Национального центра тестирования Министерства образования и науки Республики Казахстан результаты творческого экзамена поступающих для участия в конкурсе на присуждение образовательного гранта высшего образования за счет средств республиканского бюджета и (или) зачисления в ОВПО на платное обучение.
- 3.11. В случае форс-мажора творческие экзамены, могут быть проведены в онлайн формате. Экзамены, проводимые в традиционном формате, рекомендуется проводить согласно действующим рекомендациям.
- 3.12. По результатам творческого экзамена поступающему выдается выписка из ведомости для участия в конкурсе и (или) поступления в ВУЗ на платной основе независимо от места сдачи творческого экзамена.

4. Форма оценивания творческого экзамена

- 4.1. Творческие экзамены для поступающих, имеющих документы об общем среднем или техническом и профессиональном, послесреднем образовании, оцениваются по 40-балльной системе, проходной уровень - не менее 5 баллов.
- 4.2. Творческий экзамен для поступающих по родственным направлениям подготовки кадров высшего образования, предусматривающих сокращенные сроки обучения, оценивается по 20-балльной системе, проходной уровень - не менее 5 баллов.
- 4.3. Лица, поступающие по образовательной программе «Подготовка учителей физической культуры», имеющие документы об общем среднем, техническом и профессиональном или послесреднем образовании, сдают два творческих экзамена.
- 4.4. Лица, поступающие по образовательной программе 6В01401 - «Физическая культура и спорт» по родственным направлениям подготовки кадров высшего образования, предусматривающих сокращенные сроки обучения, сдают один творческий экзамен.
- 4.5. Абитуриенты, получившие на первом творческом экзамене менее установленного количества баллов, не допускаются к следующему экзамену.
- 4.6. Вступительные испытания проводятся в практической форме в виде соревнований два дня в соответствии с Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Порядок, условия выполнения контрольных упражнений определяются экзаменационной комиссией и проводятся в соответствии с условиями их выполнения и официальными правилами соревнований по видам спорта.
- 4.7. Программу творческих экзаменов составляют: первый творческий экзамен – «Нормативы по специализации», второй творческий экзамен – «Нормативы по общей физической подготовке».
- 4.8. Абитуриенты, которые не смогли явиться на вступительные испытания по уважительным причинам (болезнь или другие непредвиденные, подтвержденные документально обстоятельства, препятствующие участию во вступительных испытаниях), а также получившие травму во время их выполнения (подтвержденную документально), по решению приемной комиссии допускаются к их сдаче в пределах сроков, определенных расписанием вступительных испытаний.
- 4.9. Абитуриенты с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) сдают творческие экзамены в тестовой форме.

5. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ТВОРЧЕСКОГО ЭКЗАМЕНА

1-й творческий экзамен по образовательной программе 6В01401 - «Физическая культура и спорт» (нормативы по специализации)

Первым творческим экзаменом по образовательной программе 6В01401 - «Физическая культура и спорт» является специализация (легкая атлетика). Каждый вид спорта оценивается в баллах, согласно нормативных требований (см. ниже).

Условия выполнения контрольных упражнений

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на полу спортивного зала. Каждому участнику предоставляется 3 попытки подряд, из которых засчитывается лучший результат. Точность измерения – 1 см.

Подтягивание в висе на высокой перекладине (мужчины) выполняется из исходного положения «вис хватом сверху», кисти рук на ширине плеч. Испытуемый подтягивается до перехода подбородком уровня перекладины, а затем возвращается в вис на полностью выпрямленные в локтевых суставах руки. Подтягивание выполняется в произвольном темпе, равномерно, без пауз отдыха, рывков, махов, раскачиваний, перехватов рук. Не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах. Каждому участнику предоставляется одна попытка.

Поднимание туловища за 1 минуту (женщины) выполняется на гимнастическом тренажере из исходного положения «лежа на спине», ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом, стопы расположены на ширине, равной ширине стопы и зафиксированы за голеностопный сустав, руки скрещены перед грудью, кистями рук обхватить середину анатомического плеча, (пальцы вместе, большой палец охватывает плечо снизу), лопатки касаются гимнастического тренажера. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками и изменение угла изгиба в коленном суставе. Каждой участнице предоставляется одна попытка. Засчитывается количество выполненных полных циклов упражнения за 1 минуту.

Перечень спортивного инвентаря, необходимого для организации выполнения контрольных упражнений:

1. Линейка измерительная
2. Тренажеры гимнастические
3. Перекладина

Женщины
Оценка результатов по специализации в легкой атлетике

Прыжки в длину с места	
1м 90 см	20 баллов
1м 85 см	19 баллов
1м 80 см	18 баллов
1м 75 см	17 баллов
1м 70 см	16 баллов
1м 65 см	15 баллов
1м 60 см	14 баллов
1м 55 см	13 баллов
1м 50 см	12 баллов
1м 45 см	10 баллов
1м 40 см	8 баллов
1м 35 см	6 баллов
1м 30 см	4 балла
1м 25 см	2 балла
1м 20 см	0 баллов

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	
44	20 баллов
42	19 баллов
40	18 баллов
39	17 баллов
38	16баллов
36	15 баллов
34	14 баллов
33	13 баллов
32	12 баллов
31	10 баллов
30	8 баллов
29	6 баллов
28	4 балла
27	2 балла
25	0 баллов

Мужчины
Оценка результатов по специализации в легкой атлетике

Прыжки в длину с места	
2м 50 см	20 баллов
2м 45 см	19 баллов
2м 40 см	18 баллов
2м 35 см	17 баллов
2м 30 см	16 баллов
2м 25 см	15 баллов
2м 20 см	14 баллов
2м 10 см	13 баллов
2м 00 см	12 баллов
1м 50 см	10 баллов
1м 45 см	8 баллов
1м 40 см	6 баллов
1м 35 см	4 балла
1м 30 см	2 балла
1м 25 см	0 баллов

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	
20	20 баллов
19	19 баллов
18	18 баллов
17	17 баллов
16	16 баллов
15	15 баллов
14	14 баллов
13	13 баллов
12	12 баллов
10	10 баллов
8	8 баллов
6	6 баллов
5	4 балла
3	2 балла
1	0 баллов

Вопросы вступительного тестового экзамена по образовательной программе «Физическая культура и спорт» для лиц обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

1. Что включает в себя специальная разминка волейболиста?
 - a. упражнения с мячом
 - b. беговые упражнения
 - c. силовые упражнения
 - d. бег на выносливость
 - e. прыжки в длину

2. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приёме мяча сверху в волейболе?
 - a. треугольник
 - b. круг
 - c. трапецию
 - d. ромб
 - e. призма

3. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками Мира?
 - a. В период проведения игр прекращались войны
 - b. Олимпийские игры имели мировую известность
 - c. В Олимпийских играх принимали участие атлеты со всего мира
 - d. Игры отличались миролюбивым характером соревнований
 - e. Дружбу народов и национальная независимость

4. Как называется документ, в котором четко определены условия соревновательной борьбы?
 - a. правила соревнований
 - b. календарь соревнований
 - c. разрядные требования
 - d. правила тренировки
 - e. спортивная классификация

5. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости:
 - a. гимнастика
 - b. бокс
 - c. керлинг
 - d. спортивная ходьба
 - e. армрестлинг

6. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...
 - a. четырехлетний период между Олимпийскими играми
 - b. первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры
 - c. год проведения Олимпийских игр
 - d. соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

- е. состязания боевых колесниц и бои гладиаторов
7. подача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течение...
- 8 секунд
 - 10 секунд
 - 6 секунд
 - 5 секунд
 - 3 секунд
8. Символом Олимпийских игр является:
- олимпийские кольца
 - олимпийский огонь
 - олимпийский флаг
 - пальмовая ветвь
 - венки из ветвей оливы
9. Талисманом Олимпийских игр является:
- изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
 - изображение Олимпийского флага
 - изображение пяти сплетенных колец
 - изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
 - изображение Олимпийских медалей
10. Легкая атлетика это-
- вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях и составленные из этих видов многоборья
 - спортивные соревнования
 - легкий спорт
 - бег
 - спортивная ходьба
11. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к...
- к травмам
 - улучшению спортивного результата
 - физическому совершенству
 - экономии сил
 - выносливости
12. При помощи каких тестов определяется уровень развития выносливости:
- бег на 1000 м
 - бег на 100 м
 - прыжки в длину
 - метание гранаты
 - бег с барьерами
13. Укажите критерий правильно организованного инклюзивного образования:
- проявление педагогического такта
 - сокращение времени занятий
 - отсутствие домашних заданий
 - больше каникул

- е. электронное обучение
14. Общая выносливость наиболее необходима:
- а. при марафонском беге
 - б. при беге на короткую дистанцию
 - в. при прыжках в высоту
 - г. при прыжках в длину
 - д. при метании копья
15. Какой из национальных видов спорта Казахстана относится к развитию умственных способностей?
- а. тогыз кумалак
 - б. кокпар
 - в. кумис алу
 - г. алты бакан
 - д. жамбы ату
16. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?
- а. дыхательная и сердечно-сосудистая
 - б. мышечная и нервная
 - в. выделительная и мышечная
 - г. дыхательная и мышечная
 - д. система органов кровообращения
17. Какой стиль спортивного плавания самый быстрый и популярный?
- а. кроль
 - б. брасс
 - в. плавание на спине
 - г. баттерфляй
 - д. спортивное плавание
18. Какой вид плавания не относится к спортивному плаванию?
- а) синхронное плавание
 - б) брасс
 - в) кроль
 - г) плавание на спине
 - д) баттерфляй
19. Назовите снаряд, который не метают в лёгкой атлетике.
- а. шайба
 - б. молот
 - в. копье
 - г. мяч
 - д. диск
20. К основным физическим качествам относятся:
- а. сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
 - б. рост, вес, объем бицепсов, становая сила
 - в. бег, прыжки, метания
 - г. бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

е. бег 100 м

1. «Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасы бойынша түсу тестілік емтиханының сұрақтары» мүмкіндігі шектеулі адамдар үшін (мүмкіндігі шектеулі адамдар).

1. Волейболшының арнайы жаттығулары нені қамтиды?

- a. доппен жаттығулар
- b. жүгіру жаттығулары
- c. күш жаттығулары
- d. төзімділікке жүгіру
- e. ұзындыққа секіру

2. Волейболда допты жоғарыдан қабылдаған кезде қол саусақтарының үлкен және көрсеткіш саусақтарының орналасуын қандай геометриялық фигураға ұқсайды?

- a. үшбұрыш
- b. дөңгелек
- c. трапеция
- d. ромб
- e. призма

3. Неге антикалық Олимпиада ойындары әлем мерекелері деп аталды?

- a. Ойындарды өткізу кезінде соғыс тоқтатылды
- b. Олимпиада ойындары әлемдік танымал болды
- c. Олимпиада ойындарына әлемнің түкпір-түкпірінен спортшылар қатысты
- d. Ойындар жарыстардағы бейбітшілдік сипатымен ерекшеленді
- e. Халықтар достығы және ұлттық тәуелсіздік

4. Спорттық дайындық нәтижелерін нормативтік бағалау жүйесінің негізі қандай?

- a. бірыңғай спорттық біліктілік
- b. разрядтық нормалар
- c. спорт түрлері бойынша нормативтер
- d. халықаралық нормативтер
- e. спорттық біліктілік

5. Икемділік дамуының ең үлкен әсерін қамтамасыз ететін спорт түрін көрсетіңіз:

- a. гимнастика
- b. бокс
- c. керлинг
- d. спорттық жүру
- e. армрестлинг

6. Ежелгі Грецияда "Олимпиада" термині білдіреді...

- a. Олимпиада ойындары арасындағы төрт жылдық кезең
- b. Төрт жылдық бірінші жыл, ол басталғанда Олимпиада ойындарын тойлайды
- c. Олимпиада ойындарының өткізілетін жылы
- d. Олимпиада ойындары кезінде өткізілетін жарыстар
- e. Күйме арбалары мен гладиаторлық жекпе-жектер

7. Волейболда допты беру төрешінің ысқырығынан кейін қанша уақытта орындалады?

- a. 8 секундта

- b. 10 секундта
 - c. 6 секундта
 - d. 5 секундта
 - e. 3 секундта
8. Олимпиада ойындарының символы болып табылады:
- a. Олимпиадалық сақиналар
 - b. Олимпиада алауы
 - c. Олимпиада туы
 - d. Пальма бұтағы
 - e. Зәйтүн гүл бұтақтарынан өрілген шеңбер
9. Олимпиада Талисманының мәнін анықтаңыз.
- a. Олимпиада өткізетін елде танымал жануардың бейнесі
 - b. Олимпиада туының бейнесі
 - c. Бес өрілген сақиналардың бейнесі
 - d. Олимпиада өткізетін елде танымал сәулет ескерткішінің бейнесі
 - e. Олимпиада медальдарының бейнесі
10. Жеңіл атлетика бұл-
- a) жүру, жүгіру, секіру және лақтыру жаттығуларын біріктіретін және осы көпсайыс түрлерінен құрастырылған спорт түрі
 - b) спорттық жарыстар
 - c) жеңіл спорт түрі
 - d) жүгіру
 - e) спорттық жаяу жүру
11. Жарыс алдында сергіту жаттығудың болмауы (немесе жаттығудағы негізгі жүктеме алдында) көбінесе неге алып келеді?
- a) жарақаттарға алып келеді
 - b) спорт нәтижесін жақсартады
 - c) дене шынығуының жетілуі
 - d) күштерді үнемдеу
 - e) төзімділік
12. Төзімділіктің даму деңгейі қандай тесттің көмегімен анықталады?
- a. 1000 м жүгіру
 - b. 100 м жүгіру
 - c. ұзындыққа секіру
 - d. граната лақтыру
 - e. кедергімен жүгіру
13. Дұрыс ұйымдастырылған инклюзивті білім беру өлшемін көрсетіңіз:
- a. педагогикалық такттың көрінісі
 - b. сабақ уақытының қысқаруы
 - c. үй тапсырмасының болмауы
 - d. көп демалыстар
 - e. электронды оқыту
14. Жалпы төзімділікті қажет етеді:
- a. марафондық жүгіру кезінде
 - b. қысқа қашықтыққа жүгіру кезінде

- c. биіктікке секіру кезінде
 - d. ұзындыққа секіру кезінде
 - e. найзаны лақтыру кезінде
15. Ұлттық спорт түрлерінің қайсы түрі ақыл-ой қабілеттерін дамытуға жатады?
- a. тоғыз құмалақ
 - b. теңге ілу
 - c. күміс алу
 - d. алтыбақан
 - e. асық ойнау
16. Жүзу кезінде ағзаның қандай жүйелері дамиды?
- a. тыныс алу және жүрек-тамыр
 - b. бұлшық ет және жүйке
 - c. бөлінгіш және бұлшықет
 - d. тыныс алу және бұлшықет
 - e. қан айналымы жүйесі
17. Қандай спорттық жүзу стилі ең жылдам және танымал?
- a. Кроль
 - b. Брасс
 - c. Аркада жүзу
 - d. Баттерфляй
 - e. Спорттық жүзу
18. Жүзудің қандай түрі спорттық жүзуге жатпайды?
- a. Синхронды жүзу
 - b. Брасс
 - c. Кроль
 - d. Аркамен жүзу
 - e. Баттерфляй
19. Жеңіл атлетикада лақтырылмайтын снарядты атаңыз?
- a. шайба
 - b. балға
 - c. қыпшақтар
 - d. доп
 - e. дискі
20. Негізгі физикалық қасиеттерге жатады:
- a. күш, төзімділік, жылдамдық, ептілік, икемділік
 - b. дене күші, салмағы, көлемі
 - c. жүгіру, секіру, лақтыру
 - d. 3 км жүгіру, орнынан секіру
 - e. 100 м жүгіру

**2-й творческий экзамен
по образовательной программе
6В01401 - «Физическая культура и спорт»
(нормативы по общей физической подготовке)**

Условия выполнения контрольных упражнений

Бег 100 метров. Проводится на прямой беговой дорожке. Допускается использование высокого или низкого старта. Участник, нарушивший правила соревнований в беге, снимается с забега и ему в экзаменационный лист выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 сек.

Бег 400 метров. Проводится по беговой дорожке. Допускается использование высокого или низкого старта. Участник, нарушивший правила соревнований в беге, снимается с забега и ему в экзаменационный лист выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 сек.

**Перечень спортивного инвентаря,
необходимого для организации выполнения контрольных упражнений:**

1. Рулетка измерительная
2. Секундомеры

Женщины

Оценка результатов по специализации в легкой атлетике

Бег 100 м	
15,5 сек	20 баллов
16,0 сек	19 баллов
16,3 сек	18 баллов
16,6 сек	17 баллов
16,8 сек	16 баллов
17,0 сек	15 баллов
17,2 сек	14 баллов
17,6 сек	13 баллов
17,9 сек	12 баллов
18,2 сек	10 баллов
18,5 сек	8 баллов
18,7 сек	6 баллов
19,0 сек	4 балла
19,3 сек	2 балла
19,5 сек	0 баллов
Бег 400м	
59,2 сек	20 баллов
59,1 сек	19 баллов
1,00 сек	18 баллов
1,00,5 сек	17 баллов
1,00,8 сек	16 баллов
1,00,9 сек	15 баллов

1,00,10 сек	14 баллов
1,00,12 сек	13 баллов
1,00,14 сек	12 баллов
1,00,16 сек	10 баллов
1,00,18 сек	8 баллов
1,00,20 сек	6 баллов
1,00,22 сек	4 балла
1,00,24 сек	2 балла
1,00,26 сек	0 баллов

Мужчины

Оценка результатов по специализации в легкой атлетике

Бег 100 м	
13,0 сек	20 баллов
13,1 сек	19 баллов
13,3 сек	18 баллов
13,6 сек	17 баллов
13,8 сек	16 баллов
14,0 сек	15 баллов
14,1 сек	14 баллов
14,3 сек	13 баллов
14,6 сек	12 баллов
14,8 сек	10 баллов
15,0 сек	8 баллов
15,1 сек	6 баллов
15,3 сек	4 балла
15,6 сек	2 балла
15,8 сек	0 баллов
Бег 400м	
52,2 сек	20 баллов
52,4 сек	19 баллов
52,6 сек	18 баллов
53,0 сек	17 баллов
53,2 сек	16 баллов
53,3 сек	15 баллов
53,5 сек	14 баллов
53,6 сек	13 баллов
54,0 сек	12 баллов
54,1 сек	10 баллов
54,3 сек	8 баллов
54,5 сек	6 баллов
54,7 сек	4 балла
54,9 сек	2 балла
55,0 сек	0 баллов

Вопросы вступительного тестового экзамена по образовательной программе «Физическая культура и спорт» для лиц обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

1. К какому виду спорта относятся бег, прыжки, метания?
 - a) легкая атлетика
 - b) подвижные игры
 - c) спортивные игры
 - d) гимнастика
 - e) триатлон
2. К видам лёгкой атлетики не относится ...
 - a) прыжки через коня
 - d) прыжки с шестом
 - c) спортивная ходьба
 - d) эстафетный бег
 - e) прыжки в длину
3. Какие подходы могут применяться при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья?
 - a) индивидуальный подход к нагрузке и комплексу упражнений
 - b) запрет любой физической нагрузки
 - c) ограничение времени занятий
 - d) ограничение количества приседаний
 - e) перерывы между занятиями
4. Сколько минут длится футбольный тайм?
 - a. 45 минут
 - b. 40 минут
 - c. 60 минут
 - d. 50 минут
 - e. 55 минут
5. К спортивным видам гимнастики относятся:
 - a. художественная гимнастика
 - b. гимнастика для глаз
 - c. дыхательная гимнастика
 - d. утренняя гимнастика
 - e. гимнастика на выносливость
6. Сколько мышц насчитывается у человека?
 - a) около 600
 - b) 450
 - c) 390
 - d) около 500
 - e) 800
7. Какой минимальный перерыв рекомендуется делать между окончанием занятий физическими упражнениями и приемом пищи?
 - a. 20-30 минут
 - b. 10 минут
 - c. 5 минут
 - d. 15 минут
 - e. 1 час

8. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является:
- выносливость
 - второе дыхание
 - сила
 - ловкость
 - быстрота
9. В чём заключается смысл игры в волейбол?
- забросить мяч на половину противника, чтобы он коснулся земли или заставить его ошибиться
 - забросить мяч в корзину
 - забить мяч в ворота
 - забить шайбу
 - забросить мяч в поле соперника
10. Какой из видов спорта не относится к игровым?
- фехтование
 - футбол
 - волейбол
 - баскетбол
 - хоккей
11. Во время уроков по предметам со школьниками проводятся:
- физкультминутки
 - сюжетные игры
 - физкультпаузы
 - гимнастика для глаз
 - непродолжительные подвижные игры
12. Продолжительность физкультминутки составляет:
- 2-3мин
 - 1-2 мин
 - 3-5мин
 - 2-4мин
 - не более 5мин
13. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...
- верхняя передача двумя руками
 - нижняя передача мяча двумя руками;
 - нижняя передача одной рукой;
 - три удара касания
 - мяч соприкоснулся с любой частью тела
14. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то...
- подача переигрывается
 - оба удаляются с площадки
 - подача считается выполненной
 - считается у команды 2 касания

- e. продолжают игру
15. Определите, к чему ведет утомление:
- a. к снижению работоспособности спортсменов
 - b. отсутствию функциональных изменений сердца
 - c. отсутствию функциональных изменений легких
 - d. отсутствию функциональных изменений мышц
 - e. отсутствию функциональных изменений кости
16. Что такое ловкость?
- a) ответная реакция организма к внезапно возникающей ситуации
 - b) способность мышц к выполнению сложных движений
 - c) спортивные достижения в различных видах спорта
 - d) способность выполнять движения рационально и экономно
 - e) способ двигательных действий
17. Сила – это:
- a. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
 - b. комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности
 - c. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины
 - d. способность человека проявлять большие мышечные усилия
 - e. способность человека преодолевать внешнее сопротивление
18. Выберите самый известный национальный вид спорта Англии и Шотландии?
- a. футбол
 - b. волейбол
 - c. гольф
 - d. городошный спорт
 - e. гандбол
19. Вспомогательными средствами физической культуры являются:
- a) гигиенические и природные факторы
 - b) физические способности
 - c) аэробика
 - d) сила воли
 - e) психологическая подготовка
20. Состояние организма, возникающее вследствие длительной или напряженной деятельности и характеризующееся снижением работоспособности, принято называть:
- a) утомлением
 - b) физической нагрузкой
 - c) перетренированностью
 - d) ослабленным здоровьем
 - e) психологическим стрессом
1. Жүгіру, секіру, лақтыру қай спорт түріне жатады?
- a) жеңіл атлетика
 - b) қозғалмалы ойындар
 - c) спорттық ойындар
 - d) дене шынықтыру

- е) триатлон
2. Жеңіл атлетика түрлеріне жатпайды ...
- а) ат арқылы секіру
 - d) сырықпен секіру
 - с) спорттық жаяу жүру
 - d) эстафеталық жүгіру
 - е) ұзындыққа секіру
3. Мүмкіндігі шектеулі балалармен жұмыс жасағанда қандай тәсілдерді қолдануға болады?
- а) жүктеме мен жаттығулар кешеніне жеке көзқарас
 - b) кез келген физикалық жүктемені тыйым салу
 - с) сабақ уақытын шектеу
 - d) приседания санын шектеу
 - е) сабақтар арасындағы үзілістер
4. Футбол ойының уақыты қанша минутқа созылады?
- a. 45 минут
 - b. 40 минут
 - c. 60 минут
 - d. 50 минут
 - e. 55 минут
5. Спорттық гимнастиканың қандай түрлерін білесіз?
- a. көркем гимнастика
 - b. көзге арналған гимнастика
 - c. тыныс алу гимнастикасы
 - d. таңертеңгілік гимнастика
 - e. төзімділікке арналған гимнастика
6. Адамда қанша бұлшық ет бар?
- a. 600-ге жуық
 - b. 450
 - c. 390
 - d. 500-ге жуық
 - e. 800
7. Дене шынықтыру жаттығуларының аяқталуы мен тамақтанудың арасында қандай ең аз үзіліс жасау ұсынылады?
- a. 20-30 минут
 - b. 10 минут
 - c. 5 минут
 - d. 15 минут
 - e. 1 сағат
8. Жеңіл атлетикадан ұзын қашықтыққа жүгіруде табысты анықтайтын негізгі физикалық сапа не болып табылады?
- a. төзімділік
 - b. екінші тыныс
 - c. күш
 - d. ептілік
 - e. жылдамдық

9. Волейбол ойынының мәні неде?
- қарсыластың жарты жағына доп лақтыру, ол жерге тиіп немесе оны қателесуге мәжбүр ету
 - допты себетке лақтыру
 - допты қақпаға соғу
 - шайбаны соғу
 - допты қарсыластың алаңына лақтыру
10. Қандай спорт түрі ойын түріне жатпайды?
- фехтование
 - футбол
 - волейбол
 - баскетбол
 - хоккей
11. Оқушылармен пән бойынша сабақ барысында жүргізіледі:
- сергіту сәті
 - ұлттық ойындар
 - әңгіме ойындары
 - көз гимнастикасы
 - қысқа қозғалмалы ойындар
12. Сергіту сәтінің өткізілетін уақыт ұзақтылығы:
- 2-3 мин
 - 1-2 мин
 - 3-5мин
 - 2-4 мин
 - 5 минуттан артық емес
13. Волейболда допты қабылдау және берудің негізгі тәсілін анықтаңыз.
- жоғарыға допты екі қолмен беру
 - допты екі қолмен төменгі беру
 - бір қолмен төменгі беру
 - үш соққы
 - доп дененің кез келген бөлігімен жанасады
14. Егер волейболдағы 2 қарсылас бір уақытта ережені бұзса, онда...
- Берілім қайта ойнатылады
 - Екеуі де алаңнан шығарылады
 - Берілім орындалды деп есептелінеді
 - Командада 2 рет жанасу болып саналады
 - Ойынды жалғастырады
15. Шаршаудың неге әкелетінін анықтаңыз:
- спортшылардың жұмысқа қабілеттілігін төмендеуіне
 - жүректің функционалдық өзгерістерінің болмауы
 - өкпенің функционалдық өзгерістерінің болмауы
 - бұлшықеттердің функционалдық өзгерістерінің болмауы
 - сүйектің функционалдық өзгерістерінің болмауы

16. Ептілік дегеніміз не?

- a) ағзаның кенеттен пайда болатын жағдайға жауап реакциясы
- b) бұлшықеттердің күрделі қимылдарды орындау қабілеті
- c) әр түрлі спорт түрлеріндегі спорттық жетістіктер
- d) қозғалыстарды тиімді және үнемді орындау қабілеті
- e) қозғалыс әрекетінің тәсілі

17. Күш-бұл:

- a. адамның сыртқы қарсылықты жеңу немесе бұлшықет күші арқылы оған қарсы тұру қабілеті
- b. белгілі бір қозғалыс қызметіндегі адамның әртүрлі көріністерінің кешені
- c. адамның әр түрлі мөлшерде бұлшықет күшін көрсету қабілеті
- d. адамның бұлшықет күш-жігерін көрсету қабілеті
- e. адамның сыртқы қарсылықты жеңу қабілеті

18. Англия мен Шотландия елінің ең танымал ұлттық спорт түрлері қандай?

- a. футбол
- b. волейбол
- c. гольф
- d. хоккей
- e. гандбол

19. Дене шынықтырудың көмекші құралдары:

- a) гигиеналық және табиғи факторлар
- b) физикалық қабілеттер
- c) аэробика
- d) ерік күші
- e) психологиялық дайындық

20. Ұзақ немесе кернеулі қызмет салдарынан туындайтын және жұмысқа қабілеттіліктің төмендеуімен сипатталатын ағзаның жай-күйі:

- a) шаршау
- b) дене жүктемесі
- c) асыра жатығу
- d) әлсіз денсаулығы
- e) психологиялық стресс