

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 16.05.2024 16:39:38  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9e1257c1a2d

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)



УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»

 Ф.Х. Зекрин

«27» ОКТЯБРЯ 2023 г.

**ПРОГРАММА**  
вступительного испытания  
«Общая физическая подготовка»

Разработчик программы ВИ:  
Выскребенцев Е.А., преподаватель

Программа ВИ рассмотрена  
на заседании кафедры  
ТиМФКСИБЖД

Протокол от «05» сентября  
2023 г. № 2

Программа ВИ принята на  
заседании УС

Протокол от «26» октября  
2023 г. №13

Чайковский 2023

## 1 Пояснительная записка

Настоящая программа вступительного испытания (далее – программа ВИ) «Общая физическая подготовка» предназначена для лиц, поступающих в ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта» по образовательным программам среднего профессионального образования (далее – СПО).

Программа ВИ предназначена для лиц, поступающих на следующие направления подготовки и профили образовательных программ по очной форме обучения (на базе основного общего образования) (далее – ООО), очной и заочной формам обучения (на базе среднего общего образования) (далее – СОО), на бюджетные и платные места:

Наименование образовательной области	Код и наименование укрупненной группы специальностей	Код и наименование специальностей
Гуманитарные науки	49.00.00 Физическая культура и спорт	49.02.01 Физическая культура
		49.02.02 Адаптивная физическая культура
		49.02.03 Спорт

Лица, желающие освоить программу СПО и имеющие документ о ООО, СОО, допускаются к конкурсу по результатам прохождения данного вступительного испытания.

Целью вступительного испытания является определение уровня физической подготовленности поступающих.

Программа ВИ и экзаменационные материалы для поступающих составлены в соответствии с ФГОС ООО (в действующей редакции), ФГОС СОО (в действующей редакции) и действующими рабочими учебными программами по соответствующим дисциплинам.

Вступительное испытание проводится в форме профессионального испытания (далее – испытание).

Категориями поступающих, которые проходят испытание в указанной форме, являются:

- поступающие на базе ООО;
- поступающие на базе СОО;
- иностранные граждане, лица без гражданства;
- инвалиды, в т.ч. дети-инвалиды, лица с ОВЗ (по рекомендациям, указанным в Заключении психолого-медико-педагогической комиссии, Индивидуальной программе реабилитации и абилитации).

Порядок проведения испытания:

1. Подтягивание из виса на перекладине (мужчины), сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (женщины);
2. Прыжок в длину с места;
3. Бег на дистанцию 1000 метров.

*Для поступающих на заочную форму обучения результаты контрольных испытаний рассчитываются с учётом адаптированного возрастного коэффициента: 25-28 лет – 1,06; 28-37 лет – 1,13; 38 и более – 1,2.*

Результаты в контрольных испытаниях по каждому виду переводятся в баллы. Баллы суммируются по трём дисциплинам и переводятся в оценочный показатель (средний балл) по пятибалльной шкале.

Наивысший средний балл за прохождение испытания – «5».

Минимальный средний балл, необходимый для дальнейшего участия поступающего в конкурсном отборе – «3».

Вступительное испытание также проводится в форме письменного тестирования или собеседования для следующих категорий лиц:

- инвалиды, в т.ч. дети-инвалиды, лица с ОВЗ (по рекомендациям, указанным в Заключении психолого-медико-педагогической комиссии, Индивидуальной программе реабилитации и абилитации);

- лица, имеющие противопоказания для занятий физической культурой на время проведения испытаний, подтвержденные документально.

Поступающему предлагается тест, который направлен на проверку степени владения поступающим знаниями в области физической культуры.

Тест состоит из 20 заданий с одним правильным ответом.

Максимальный средний балл за выполнение теста и за прохождение собеседования – «5».

Минимальный средний балл, необходимый для дальнейшего участия поступающего в конкурсном отборе – «3».

Накануне вступительного испытания проводится консультация продолжительностью 60 мин.

На каждого поступающего оформляется экзаменационный лист, в котором экзаменационной комиссией фиксируются результаты вступительных испытаний по профилю программы.

Зачисление на программу СПО проводится по результатам конкурсного отбора.

## **2 Содержание вступительного испытания**

### **«Общая физическая подготовка»**

**(в форме профессионального испытания)**

#### **Регламент выполнения контрольных испытаний:**

##### **1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши):**

- Принимается положение вис хватом сверху, при этом кисти рук расположены на ширине плеч. Ноги и туловище выпрямлены. Ступни должны

быть сведены вместе, а ноги при этом не касаются пола. Необходимо выполнять упражнение таким образом, чтобы его подбородок поднимался каждый раз выше перекладины. Далее опускание вниз и фиксация положения на 0,5 секунды, после чего продолжать выполнение упражнения;

**- Ошибки:**

- если участник выполняет упражнение рывками;
- если участник сильно размахивает ногами;
- если подбородок не поднимается выше перекладины;
- если нет фиксации на 0,5 с.

**Таблица результатов в контрольном испытании –  
подтягивание (юноши 9 класс)**

Кол-во	Баллы	Кол-во	Баллы	Кол-во	Баллы
11	100	6	55	1	10
10	91	5	46		
9	82	4	37		
8	73	3	28		
7	64	2	19		

**Таблица результатов в контрольном испытании –  
подтягивание (юноши 11 класс)**

Кол-во	Баллы	Кол-во	Баллы	Кол-во	Баллы
15	100	10	67	5	34
14	94	9	60	4	27
13	87	8	54	3	20
12	80	7	47	2	14
11	74	6	40	1	7

**2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (девушки):**

- Выполняется из исходного положения 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. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу, может проводиться до касания «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5с, продолжает выполнение испытания;

**- Ошибки:**

- касание пола коленями, бёдрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5с;

- поочерёдное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

**Таблица результатов в контрольном испытании –  
сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (девушки 9 класс)**

Кол-во	Баллы	Кол-во	Баллы	Кол-во	Баллы	Кол-во	Баллы
20	100	15	75	10	50	5	25
19	95	14	70	9	45	4	20
18	90	13	65	8	40	3	15
17	85	12	60	7	35	2	10
16	80	11	55	6	30	1	5

**Таблица результатов в контрольном испытании –  
сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (девушки 11 класс)**

Кол-во	Баллы	Кол-во	Баллы	Кол-во	Баллы	Кол-во	Баллы
20	100	15	75	10	50	5	25
19	95	14	70	9	45	4	20
18	90	13	65	8	40	3	15
17	85	12	60	7	35	2	10
16	80	11	55	6	30	1	5

### 3. Прыжок в длину с места:

- Осуществляется при помощи одновременного отрыва двух ног от поверхности, при этом допускается взмах руками. После приземления прыгун должен выпрямиться, сделать два шага вперед, а только затем выйти с места своего приземления. Выполняются три попытки, лучшая заносится в протокол;

#### - Ошибки:

- если участник при осуществлении упражнения заступил за линию;
- если участник допустил касание к линии отталкивания;
- если прыгун прыгнул в результате предварительного подскока;
- если прыгун допустил поочередное отталкивание ногами.

**Таблица результатов в контрольном испытании –  
прыжок в длину с места (юноши 9 класс)**

См.	Баллы	См.	Баллы	См.	Баллы	См.	Баллы	См.	Баллы
220	100	200	80	180	60	160	40	140	20
219	99	199	79	179	59	159	39	139	19
218	98	198	78	178	58	158	38	138	18
217	97	197	77	177	57	157	37	137	17
216	96	196	76	176	56	156	36	136	16
215	95	195	75	175	55	155	35	135	15

214	94	194	74	174	54	154	34	134	14
213	93	193	73	173	53	153	33	133	13
212	92	192	72	172	52	152	32	132	12
211	91	191	71	171	51	151	31	131	11
210	90	190	70	170	50	150	30	130	10
209	89	189	69	169	49	149	29	129	9
208	88	188	68	168	48	148	28	128	8
207	87	187	67	167	47	147	27	127	7
206	86	186	66	166	46	146	26	126	6
205	85	185	65	165	45	145	25	125	5
204	84	184	64	164	44	144	24	124	4
203	83	183	63	163	43	143	23	123	3
202	82	182	62	162	42	142	22	122	2
201	81	181	61	161	41	141	21	121	1

**Таблица результатов в контрольном испытании – прыжок в длину с места (юноши 11 класс)**

См.	Баллы	См.	Баллы	См.	Баллы	См.	Баллы	См.	Баллы
240	100	220	80	200	60	180	40	160	20
239	99	219	79	199	59	179	39	159	19
238	98	218	78	198	58	178	38	158	18
237	97	217	77	197	57	177	37	157	17
236	96	216	76	196	56	176	36	156	16
235	95	215	75	195	55	175	35	155	15
234	94	214	74	194	54	174	34	154	14
233	93	213	73	193	53	173	33	153	13
232	92	212	72	192	52	172	32	152	12
231	91	211	71	191	51	171	31	151	11
230	90	210	70	190	50	170	30	150	10
229	89	209	69	189	49	169	29	149	9
228	88	208	68	188	48	168	28	148	8
227	87	207	67	187	47	167	27	147	7
226	86	206	66	186	46	166	26	146	6
225	85	205	65	185	45	165	25	145	5
224	84	204	64	184	44	164	24	144	4
223	83	203	63	183	43	163	23	143	3
222	82	202	62	182	42	162	22	142	2
221	81	201	61	181	41	161	21	141	1

**Таблица результатов в контрольном испытании – прыжок в длину с места (девушки 9 класс)**

См.	Баллы	См.	Баллы	См.	Баллы	См.	Баллы	См.	Баллы
205	100	185	80	165	60	145	40	125	20

204	99	184	79	164	59	144	39	124	19
203	98	183	78	163	58	143	38	123	18
202	97	182	77	162	57	142	37	122	17
201	96	181	76	161	56	141	36	121	16
200	95	180	75	160	55	140	35	120	15
199	94	179	74	159	54	139	34	119	14
198	93	178	73	158	53	138	33	118	13
197	92	177	72	157	52	137	32	117	12
196	91	176	71	156	51	136	31	116	11
195	90	175	70	155	50	135	30	115	10
194	89	174	69	154	49	134	29	114	9
193	88	173	68	153	48	133	28	113	8
192	87	172	67	152	47	132	27	112	7
191	86	171	66	151	46	131	26	111	6
190	85	170	65	150	45	130	25	110	5
189	84	169	64	149	44	129	24	109	4
188	83	168	63	148	43	128	23	108	3
187	82	167	62	147	42	127	22	107	2
186	81	166	61	146	41	126	21	106	1

**Таблица результатов в контрольном испытании – прыжок в длину с места (девушки 11 класс)**

<b>См.</b>	<b>Баллы</b>	<b>См.</b>	<b>Баллы</b>	<b>См.</b>	<b>Баллы</b>	<b>См.</b>	<b>Баллы</b>	<b>См.</b>	<b>Баллы</b>
210	100	190	80	170	60	150	40	130	20
209	99	189	79	169	59	149	39	129	19
208	98	188	78	168	58	148	38	128	18
207	97	187	77	167	57	147	37	127	17
206	96	186	76	166	56	146	36	126	16
205	95	185	75	165	55	145	35	125	15
204	94	184	74	164	54	144	34	124	14
203	93	183	73	163	53	143	33	123	13
202	92	182	72	162	52	142	32	122	12
201	91	181	71	161	51	141	31	121	11
200	90	180	70	160	50	140	30	120	10
199	89	179	69	159	49	139	29	119	9
198	88	178	68	158	48	138	28	118	8
197	87	177	67	157	47	137	27	117	7
196	86	176	66	156	46	136	26	116	6
195	85	175	65	155	45	135	25	115	5
194	84	174	64	154	44	134	24	114	4
193	83	173	63	153	43	133	23	113	3
192	82	172	62	152	42	132	22	112	2
191	81	171	61	151	41	131	21	111	1

4. **Бег на дистанцию 1000 метров:** бег проводится по дорожке стадиона в соответствии с правилами проведения соревнований по лёгкой атлетике.

*Таблица результатов в контрольном испытании –  
бег 1000 м. (юноши 9 класс)*

<i>Мин.с</i>	<i>Балл</i>	<i>Мин.с</i>	<i>Балл</i>	<i>Мин.с</i>	<i>Балл</i>	<i>Мин.с</i>	<i>Балл</i>	<i>Мин.с</i>	<i>Балл</i>
<i>.</i>	<i>ы</i>	<i>.</i>	<i>ы</i>	<i>.</i>	<i>ы</i>	<i>.</i>	<i>ы</i>	<i>.</i>	<i>ы</i>
3,40	100	4,20	80	5,00	60	5,40	40	6,20	20
3,42	99	4,22	79	5,02	59	5,42	39	6,22	19
3,44	98	4,24	78	5,04	58	5,44	38	6,24	18
3,46	97	4,26	77	5,06	57	5,46	37	6,26	17
3,48	96	4,28	76	5,08	56	5,48	36	6,28	16
3,50	95	4,30	75	5,10	55	5,50	35	6,30	15
3,52	94	4,32	74	5,12	54	5,52	34	6,32	14
3,54	93	4,34	73	5,14	53	5,54	33	6,34	13
3,56	92	4,36	72	5,16	52	5,56	32	6,36	12
3,58	91	4,38	71	5,18	51	5,58	31	6,38	11
4,00	90	4,40	70	5,20	50	6,00	30	6,40	10
4,02	89	4,42	69	5,22	49	6,02	29	6,42	9
4,04	88	4,44	68	5,24	48	6,04	28	6,44	8
4,06	87	4,46	67	5,26	47	6,06	27	6,46	7
4,08	86	4,48	66	5,28	46	6,08	26	6,48	6
4,10	85	4,50	65	5,30	45	6,10	25	6,50	5
4,12	84	4,52	64	5,32	44	6,12	24	6,52	4
4,14	83	4,54	63	5,34	43	6,14	23	6,54	3
4,16	82	4,56	62	5,36	42	6,16	22	6,56	2
4,18	81	4,58	61	5,38	41	6,18	21	6,58	1

*Таблица результатов в контрольном испытании –  
бег 1000 м. (юноши 11 класс)*

<i>Мин.с</i>	<i>Балл</i>	<i>Мин.с</i>	<i>Балл</i>	<i>Мин.с</i>	<i>Балл</i>	<i>Мин.с</i>	<i>Балл</i>	<i>Мин.с</i>	<i>Балл</i>
<i>.</i>	<i>ы</i>	<i>.</i>	<i>ы</i>	<i>.</i>	<i>ы</i>	<i>.</i>	<i>ы</i>	<i>.</i>	<i>ы</i>
3,30	100	4,10	80	4,50	60	5,30	40	6,10	20
3,32	99	4,12	79	4,52	59	5,32	39	6,12	19
3,34	98	4,14	78	4,54	58	5,34	38	6,14	18
3,36	97	4,16	77	4,56	57	5,36	37	6,16	17
3,38	96	4,18	76	4,58	56	5,38	36	6,18	16
3,40	95	4,20	75	5,00	55	5,40	35	6,20	15
3,42	94	4,22	74	5,02	54	5,42	34	6,22	14
3,44	93	4,24	73	5,04	53	5,44	33	6,24	13
3,46	92	4,26	72	5,06	52	5,46	32	6,26	12
3,48	91	4,28	71	5,08	51	5,48	31	6,28	11

3,50	90	4,30	70	5,10	50	5,50	30	6,30	10
3,52	89	4,32	69	5,12	49	5,52	29	6,32	9
3,54	88	4,34	68	5,14	48	5,54	28	6,34	8
3,56	87	4,36	67	5,16	47	5,56	27	6,36	7
3,58	86	4,38	66	5,18	46	5,58	26	6,38	6
4,00	85	4,40	65	5,20	45	6,00	25	6,40	5
4,02	84	4,42	64	5,22	44	6,02	24	6,42	4
4,04	83	4,44	63	5,24	43	6,04	23	6,44	3
4,06	82	4,46	62	5,26	42	6,06	22	6,46	2
4,08	81	4,48	61	5,28	41	6,08	21	6,48	1

**Таблица результатов в контрольном испытании –  
бег 1000 м. (девушки 9 класс)**

Мин.с	Балл	Мин.с	Балл	Мин.с	Балл	Мин.с	Балл	Мин.с	Балл
.	ы	.	ы	.	ы	.	ы	.	ы
4,10	100	4,50	80	5,30	60	6,10	40	6,50	20
4,12	99	4,52	79	5,32	59	6,12	39	6,52	19
4,14	98	4,54	78	5,34	58	6,14	38	6,54	18
4,16	97	4,56	77	5,36	57	6,16	37	6,56	17
4,18	96	4,58	76	5,38	56	6,18	36	6,58	16
4,20	95	5,00	75	5,40	55	6,20	35	7,00	15
4,22	94	5,02	74	5,42	54	6,22	34	7,02	14
4,24	93	5,04	73	5,44	53	6,24	33	7,04	13
4,26	92	5,06	72	5,46	52	6,26	32	7,06	12
4,28	91	5,08	71	5,48	51	6,28	31	7,08	11
4,30	90	5,10	70	5,50	50	6,30	30	7,10	10
4,32	89	5,12	69	5,52	49	6,32	29	7,12	9
4,34	88	5,14	68	5,54	48	6,34	28	7,14	8
4,36	87	5,16	67	5,56	47	6,36	27	7,16	7
4,38	86	5,18	66	5,58	46	6,38	26	7,18	6
4,40	85	5,20	65	6,00	45	6,40	25	7,20	5
4,42	84	5,22	64	6,02	44	6,42	24	7,22	4
4,44	83	5,24	63	6,04	43	6,44	23	7,24	3
4,46	82	5,26	62	6,06	42	6,46	22	7,26	2
4,48	81	5,28	61	6,08	41	6,48	21	7,28	1

**Таблица результатов в контрольном испытании –  
бег 1000 м. (девушки 11 класс)**

Мин.с	Балл	Мин.с	Балл	Мин.с	Балл	Мин.с	Балл	Мин.с	Балл
.	ы	.	ы	.	ы	.	ы	.	ы
3,50	100	4,30	80	5,10	60	5,50	40	6,30	20
3,52	99	4,32	79	5,12	59	5,52	39	6,32	19
3,54	98	4,34	78	5,14	58	5,54	38	6,34	18

3,56	97	4,36	77	5,16	57	5,56	37	6,36	17
3,58	96	4,38	76	5,18	56	5,58	36	6,38	16
4,00	95	4,40	75	5,20	55	6,00	35	6,40	15
4,02	94	4,42	74	5,22	54	6,02	34	6,42	14
4,04	93	4,44	73	5,24	53	6,04	33	6,44	13
4,06	92	4,46	72	5,26	52	6,06	32	6,46	12
4,08	91	4,48	71	5,28	51	6,08	31	6,48	11
4,10	90	4,50	70	5,30	50	6,10	30	6,50	10
4,12	89	4,52	69	5,32	49	6,12	29	6,52	9
4,14	88	4,54	68	5,34	48	6,14	28	6,54	8
4,16	87	4,56	67	5,36	47	6,16	27	6,56	7
4,18	86	4,58	66	5,38	46	6,18	26	6,58	6
4,20	85	5,00	65	5,40	45	6,20	25	7,00	5
4,22	84	5,02	64	5,42	44	6,22	24	7,02	4
4,24	83	5,04	63	5,44	43	6,24	23	7,04	3
4,26	82	5,06	62	5,46	42	6,26	22	7,06	2
4,28	81	5,08	61	5,48	41	6,28	21	7,08	1

**Итоговая таблица по сумме трёх испытаний**

<b>Общие баллы</b>	<b>Средний балл (оценка)</b>	<b>Общие баллы</b>	<b>Средний балл (оценка)</b>	<b>Общие баллы</b>	<b>Средний балл (оценка)</b>
> 270	5	180-209	3,5	90-119	2
240-269	4,5	150-179	3	60-89	1,5
210-239	4	120-149	2,5	30-59	1

**3 Демоверсия теста вступительного испытания  
(в форме письменного тестирования)**

**1. Определите время празднования Игры Олимпиады:**

- а. Зависит от решения МОК.
- б. В течение первого года празднуемой Олимпиады.
- в. В течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.
- г. В течение последнего года празднуемой Олимпиады.

**2. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в ...**

- а. 1923 г.
- б. 1924 г.
- в. 1925 г.

г. 1926 г.

**3. В зимних Олимпийских играх спортсмены СССР дебютировали в...**

- а. 1952 г. на VI играх в Осло (Норвегия).
- б. 1952 г. на XV Играх в Хельсинки (Финляндия).
- в. 1956 г. на VII играх в Кортина д'Ампеццо (Италия).
- г. 1956 г. на XVI Играх в Мельбурне (Австралия).

**4. Возникновение паралимпийских видов спорта связывают с именем**

...

- а. Пьера де Кубертена.
- б. Людвиг Гутмана.
- в. Алексея Бутовского.
- г. Жака Рогге.

**5. Не является олимпийским видом спорта ...**

- а. Бадминтон.
- б. Конный спорт.
- в. Регби.
- г. Большой теннис.

**6. Больше число побед на ЧМ по футболу имеет ...**

- а. Аргентина.
- б. Бразилия.
- в. Германия.
- г. Италия.

**7. Александр Тихонов, Павел Ростовцев, Валерий Медведцев, Владимир Драчев, Ринат Сафин, Николай Круглов – Чемпионы мира в ...**

- а. Легкой атлетике.
- б. Теннисе.
- в. Лыжных гонках.
- г. Биатлоне.

**8. Под физическим развитием понимается...**

- а. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.
- б. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

в. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.

г. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

**9. Какого средства физического воспитания в классической теории физического воспитания не существует:**

- а. Физическое упражнение.
- б. Гигиенические средства.
- в. Фармакологические средства.
- г. Природные факторы.

**10. Какой метод не входит в состав специфических методов физического воспитания?**

- а. Соревновательный.
- б. Словесный.
- в. Игровой.
- г. Метод строго регламентированного упражнения.

**11. ... - оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движения, высокой прочностью и надежностью исполнения.**

- а. Физическое упражнение.
- б. Спортивный результат.
- в. Двигательное умение.
- г. Двигательный навык.

**12. Назовите основные виды подготовки спортсмена: физическая, ..., техническая, тактическая.**

- а. Психологическая.
- б. Валеологическая.
- в. Медицинская.
- г. Психофизиологическая.

**13. Что не является характеристикой техники выполнения физических упражнений?**

- а.. Временные характеристики - длительность движения и темп.
- б. Пространственно-временные характеристики - скорость и ускорение.

в. Эмоционально-психологические характеристики (эмоциональное состояние выполняющего физическое упражнение).

г. Динамические характеристики - сила тяги мышц, силы упругого сопротивления, сила тяжести и др.

**14. Проявление выносливости зависит в том числе от скорости усвоения клетками ...**

- а. Углекислого газа.
- б. Молочной и пировиноградной кислот.
- в. Кислорода.
- г. Азота.

**15. Какая характеристика не имеет отношения к физической нагрузке?**

- а. Объем.
- б. Продолжительность.
- в. Интенсивность.
- г. Величина.

**16. ... – это постепенный переход физиологических функций в начале мышечной деятельности на новый функциональный уровень, необходимый для успешного выполнения заданных двигательных действий.**

- а. Включение.
- б. Вработывание.
- в. Переключение.
- г. адаптация.

**17. Сложнокоординационный вид спорта:**

- а. Керлинг.
- б. Сёрфинг
- в. Бобслей.
- г. Бег.

**18. Ациклический вид спорта:**

- а. Спортивная ходьба.
- б. Бег.
- в. Метание.
- г. Гребля.

### **19. Циклический вид спорта:**

- а. Фехтование.
- б. Стрельба.
- в. Гандбол.
- г. Конькобежный спорт.

**20. Укажите, какое количество часов в учебный год отводится на изучение учебного предмета «физическая культура» (при 2 часах в неделю):**

- а. 102 часа.
- б. 72 часа.
- в. 24 часа.
- г. 68 часов.

### **4 Вопросы для прохождения вступительного испытания (в форме собеседования)**

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Что такое здоровый образ жизни.
3. Правила выполнения утренней гимнастики.
4. Требования безопасности перед занятиями по физической культуре.
5. История, девиз, символика, ритуал Олимпийских игр.
6. Требования, предъявляемые к одежде и обуви, предназначенной для занятий физической культурой.
7. Основные действия при ушибах на занятиях физической культурой.
8. Основные упражнения для формирования правильной осанки.
9. Первая медицинская помощь при обморожениях.

### **5 Особенности проведения вступительных испытаний для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При проведении вступительных испытаний для поступающих из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее поступающие с ограниченными возможностями здоровья) Академия обеспечивает создание условий с учетом особенностей психофизического развития поступающих, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее соответственно - специальные условия, индивидуальные особенности).

При очном проведении вступительных испытаний в Академии обеспечен беспрепятственный доступ поступающих с ограниченными возможностями здоровья в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (в том числе наличие пандусов, подъемников,

поручней, расширенных дверных проемов, при отсутствии лифтов аудитория должна располагаться на первом этаже здания).

Очные вступительные испытания для поступающих с ограниченными возможностями здоровья проводятся в отдельной аудитории.

Число поступающих с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории не должно превышать:

- при сдаче вступительного испытания в письменной форме 12 человек;
- при сдаче вступительного испытания в устной форме - 6 человек.

Допускается присутствие в аудитории во время сдачи вступительного испытания большего числа поступающих с ограниченными возможностями здоровья, а также проведение вступительных испытаний для поступающих с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с иными поступающими, если это не создает трудностей для поступающих при сдаче вступительного испытания.

Допускается присутствие в аудитории во время сдачи вступительного испытания ассистента из числа работников Академии или привлеченных лиц, оказывающего поступающим с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, общаться с лицами, проводящими вступительное испытание).

Продолжительность вступительного испытания для поступающих с ограниченными возможностями здоровья увеличивается не более чем на 1,5 часа.

Поступающим с ограниченными возможностями здоровья предоставляется в доступной для них форме информация о порядке проведения вступительных испытаний.

Поступающие с ограниченными возможностями здоровья могут в процессе сдачи вступительного испытания пользоваться техническими средствами, необходимыми им в связи с их индивидуальными особенностями.

При проведении вступительных испытаний обеспечивается выполнение дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей поступающих с возможностями здоровья (таблица 1).

Таблица 1 – Дополнительные требования к проведению вступительного испытания для поступающих с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от их индивидуальных особенностей

Категория поступающих с ОВЗ	Дополнительные требования к проведению вступительных испытаний
1) для слепых:	- задания для выполнения на вступительном испытании оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного

	<p>документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых либо зачитываются ассистентом;</p> <p>- письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых либо надиктовываются ассистенту;</p> <p>- поступающим для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;</p>
2) для слабовидящих:	<p>- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;</p> <p>- поступающим для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство, возможно также использование собственных увеличивающих устройств;</p> <p>- задания для выполнения, а также инструкция по порядку проведения вступительных испытаний оформляются увеличенным шрифтом;</p>
3) для глухих и слабослышащих:	<p>- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;</p> <p>- предоставляются услуги сурдопереводчика;</p>
4) для слепоглухих:	<p>- предоставляются услуги тифлосурдопереводчика (помимо требований, выполняемых соответственно для слепых и глухих);</p>
5) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих:	<p>- вступительные испытания проводятся только в письменной форме;</p> <p>- дополнительные вступительные испытания профессиональной направленности, вступительные испытания при приеме на обучение по программам магистратуры проводятся в соответствии с требованиями заключения Психолого-медико-педагогической комиссии (далее – ПМПК), Индивидуальной программы реабилитации/абилитации инвалида (далее - ИПРА);</p>
6) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей:	<p>- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;</p> <p>- вступительные испытания, проводимые в письменной форме, проводятся в устной форме;</p> <p>- дополнительные вступительные испытания профессиональной направленности, вступительные испытания при приеме в магистратуру проводятся в соответствии с требованиями заключения ПМПК, ИПРА</p>

## 6. Список литературы

### Основная литература:

1. Давиденко Д.Н. Здоровье и образ жизни: Учебно-методическое пособие/Д.Н. Давиденко, В.А. Щеголев, А.И. Суханов, О.А. Чурганов.- СПб.: ВИФК, 2003. – 100 с.
2. Матвеев Л.П. Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 80с. (Б-ка учителя физической культуры).
3. Физическая культура 9-11 выпускные классы. Экзаменационные вопросы и ответы. Учебное пособие. Москва 2002г.
4. Физическая культура, 8-9 класс, Лях В.И., Зданевич А.А., 2012. — 260 с.: ил.-

5. Физическая культура школьника: Учеб. пособие для школьников и абитуриентов/Г.Н. Германов, М.М. Кубланов, М.Е. Злобина. – Воронеж: «Истоки», 2008. – 333с.

6. С.П. Евсеев, Г.М. Поликарпова, М.В. Прохорова. Проведение олимпийских уроков в школе: Учебное пособие / Под общей редакцией В.У. Агеевца // СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1995. 72 с.

*Дополнительная литература:*

1. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич.- изд.- М.: Просвещение, 2011.

2. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура»- М.2003 г.

3. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. организаций. Базовый уровень / В.И. Лях. — изд.- М.: Просвещение, 2014.

4. Основы теории физической культуры. 10 – 11 классы: учеб. пособие [Ф.И. Собянин и др.] ; Под общ. ред.Ф.И. Собянина, А.И. Замогильнова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 151 с.