

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Демченко Альберт Михайлович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 03.06.2026 13:51:58  
Уникальный программный ключ:  
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

Министерство спорта Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Утверждена приказом  
и.о. ректора ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»  
от «28» мая 2026 г. № 111

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

Разработчик программы ВИ:

Выскребенцев Е.А., преподаватель

Программа ВИ рассмотрена  
на заседании колледжа ФКиС  
Протокол от «19» мая 2026 г.  
№ 15

Программа ВИ принята на  
заседании УС  
Протокол от «28» мая 2026 г.  
№ 6

Чайковский 2026

## 1. Пояснительная записка

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

Программа ВИ предназначена для лиц, поступающих на следующие направления подготовки (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 направлений подготовки
Гуманитарные науки	49.00.00	49.02.01 Физическая культура
	Физическая культура и спорт	49.02.02 Адаптивная физическая культура
		49.02.03 Спорт

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

Целью вступительного испытания является определение уровня физической подготовленности поступающих, а также определение уровня подготовленности поступающих, необходимого для освоения программ СПО, предусмотренных Федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования.

Программа ВИ и экзаменационные материалы для поступающих составлены в соответствии с ФГОС ООО (в действующей редакции), ФГОС СОО (в действующей редакции), действующими рабочими учебными программами по соответствующей дисциплине, а также в соответствии Порядком подготовки и проведения вступительных испытаний при приеме на обучение в ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС» (в действующей редакции).

Категориями поступающих, которые проходят вступительное испытание, 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).

Вид внутреннего вступительного испытания - физическое испытание.  
Форма проведения вступительного испытания – контрольные испытания.

Виды контрольных испытаний:

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.

Результаты контрольных испытаний по каждому виду переводятся в баллы. Баллы суммируются по трем видам и переводятся в оценочный показатель (средний балл) по пятибалльной шкале.

Максимальный средний балл за прохождение испытания – «5».

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

Для лиц старше 24 лет результаты контрольных испытаний рассчитываются с учётом адаптированного возрастного коэффициента:

- 25-28 лет – 1,06;
- 29-37 лет – 1,13;
- 38 и более – 1,2.

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.

Письменный тест или собеседование направлены на проверку степени владения поступающим знаниями в области физической культуры на уровне ООО или СОО.

Письменный тест состоит из 20 заданий с одним правильным ответом. Собеседование состоит из 9 вопросов.

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 до 60 мин.

Зачисление на программу СПО проводится по результатам конкурсного отбора.

## 2. Содержание вступительного испытания

Регламент выполнения контрольных испытаний:

- *подтягивание из виса на высокой перекладине*: 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. Запрещаются движения в тазобедренном и коленном суставах и попеременная работа руками.

*Ошибки:*

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

- *сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимание)*: 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 0,5 с, продолжает выполнение испытания.

*Ошибки:*

- касание пола коленями, бёдрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с;
- поочерёдное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

- *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.

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

### Таблицы для определения результата контрольных испытаний для юношей 15-16 лет

*Таблица результатов в контрольном испытании «Бег 1000 м»*

Мин, с	Баллы	Мин, с	Баллы	Мин, с	Баллы	Мин, с	Баллы	Мин, с	Баллы
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 «Подтягивание»*

<i>Кол-во</i>	<i>Баллы</i>	<i>Кол-во</i>	<i>Баллы</i>	<i>Кол-во</i>	<i>Баллы</i>
13	100	8	61	3	23
12	93	7	54	2	15
11	85	6	46	1	8
10	77	5	39		
9	69	4	31		

*Таблица результатов в контрольном испытании «Прыжок в длину с места»*

<i>См</i>	<i>Баллы</i>	<i>См</i>	<i>Баллы</i>	<i>См</i>	<i>Баллы</i>	<i>См</i>	<i>Баллы</i>	<i>См</i>	<i>Баллы</i>
225	100	205	80	185	60	165	40	145	20
224	99	204	79	184	59	164	39	144	19
223	98	203	78	183	58	163	38	143	18
222	97	202	77	182	57	162	37	142	17
221	96	201	76	181	56	161	36	141	16
220	95	200	75	180	55	160	35	140	15
219	94	199	74	179	54	159	34	139	14
218	93	198	73	178	53	158	33	138	13
217	92	197	72	177	52	157	32	137	12
216	91	196	71	176	51	156	31	136	11
215	90	195	70	175	50	155	30	135	10
214	89	194	69	174	49	154	29	134	9
213	88	193	68	173	48	153	28	133	8
212	87	192	67	172	47	152	27	132	7
211	86	191	66	171	46	151	26	131	6
210	85	190	65	170	45	150	25	130	5
209	84	189	64	169	44	149	24	129	4
208	83	188	63	168	43	148	23	128	3
207	82	187	62	167	42	147	22	127	2
206	81	186	61	166	41	146	21	126	1

Таблицы для определения результата контрольных испытаний  
для девушек 15-16 лет

Таблица результатов в контрольном испытании «Бег 1000 м»

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

Таблица результатов в контрольном испытании  
«Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа»

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 «Прыжок в длину с места»

См	Баллы	См	Баллы	См	Баллы	См	Баллы	См	Баллы
200	100	180	80	160	60	140	40	120	20
199	99	179	79	159	59	139	39	119	19
198	98	178	78	158	58	138	38	118	18
197	97	177	77	157	57	137	37	117	17
196	96	176	76	156	56	136	36	116	16
195	95	175	75	155	55	135	35	115	15
194	94	174	74	154	54	134	34	114	14
193	93	173	73	153	53	133	33	113	13
192	92	172	72	152	52	132	32	112	12
191	91	171	71	151	51	131	31	111	11
190	90	170	70	150	50	130	30	110	10

189	89	169	69	149	49	129	29	109	9
188	88	168	68	148	48	128	28	108	8
187	87	167	67	147	47	127	27	107	7
186	86	166	66	146	46	126	26	106	6
185	85	165	65	145	45	125	25	105	5
184	84	164	64	144	44	124	24	104	4
183	83	163	63	143	43	123	23	103	3
182	82	162	62	142	42	122	22	102	2
181	81	161	61	141	41	121	21	101	1

Таблицы для определения результата контрольных испытаний  
для юношей 17-18 лет

*Таблица результатов в контрольном испытании «Бег 1000 м»*

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

*Таблица результатов в контрольном испытании «Подтягивание»*

Кол-во	Баллы	Кол-во	Баллы	Кол-во	Баллы	Кол-во	Баллы
16	100	11	69	6	38	1	6
15	94	10	63	5	31		
14	88	9	56	4	25		
13	81	8	50	3	19		
12	75	7	44	2	13		

Таблица результатов в контрольном испытании «Прыжок в длину с места»

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

Таблицы для определения результата контрольных испытаний  
для девушек 17-18 лет

Таблица результатов в контрольном испытании «Бег 1000 м»

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

*Таблица результатов в контрольном испытании  
«Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа»*

<i>К-во</i>	<i>Баллы</i>	<i>К-во</i>	<i>Баллы</i>	<i>К-во</i>	<i>Баллы</i>	<i>К-во</i>	<i>Баллы</i>	<i>К-во</i>	<i>Баллы</i>
25	100	20	80	15	60	10	40	5	20
24	96	19	76	14	56	9	36	4	16
23	92	18	72	13	52	8	32	3	12
22	88	17	68	12	48	7	28	2	8
21	84	16	64	11	44	6	24	1	4

*Таблица результатов в контрольном испытании «Прыжок в длину с места»*

<i>См</i>	<i>Баллы</i>	<i>См</i>	<i>Баллы</i>	<i>См</i>	<i>Баллы</i>	<i>См</i>	<i>Баллы</i>	<i>См</i>	<i>Баллы</i>
207	100	187	80	167	60	147	40	127	20
206	99	186	79	166	59	146	39	126	19
205	98	185	78	165	58	145	38	125	18
204	97	184	77	164	57	144	37	124	17
203	96	183	76	163	56	143	36	123	16
202	95	182	75	162	55	142	35	122	15
201	94	181	74	161	54	141	34	121	14
200	93	180	73	160	53	140	33	120	13
199	92	179	72	159	52	139	32	119	12
198	91	178	71	158	51	138	31	118	11
197	90	177	70	157	50	137	30	117	10
196	89	176	69	156	49	136	29	116	9
195	88	175	68	155	48	135	28	115	8
194	87	174	67	154	47	134	27	114	7
193	86	173	66	153	46	133	26	113	6
192	85	172	65	152	45	132	25	112	5
191	84	171	64	151	44	131	24	111	4
190	83	170	63	150	43	130	23	110	3
189	82	169	62	149	42	129	22	109	2
188	81	168	61	148	41	128	21	108	1

**Таблицы для определения результата контрольных испытаний  
для юношей 19-20 лет**

*Таблица результатов в контрольном испытании «Бег 1000 м»*

<i>Мин, с</i>	<i>Баллы</i>	<i>Мин, с</i>	<i>Баллы</i>	<i>Мин, с</i>	<i>Баллы</i>	<i>Мин, с</i>	<i>Баллы</i>	<i>Мин, с</i>	<i>Баллы</i>
2,50	100	3,30	80	4,10	60	4,50	40	5,30	20
2,52	99	3,32	79	4,12	59	4,52	39	5,32	19
2,54	98	3,34	78	4,14	58	4,54	38	5,34	18
2,56	97	3,36	77	4,16	57	4,56	37	5,36	17
2,58	96	3,38	76	4,18	56	4,58	36	5,38	16
3,00	95	3,40	75	4,20	55	5,00	35	5,40	15
3,02	94	3,42	74	4,22	54	5,02	34	5,42	14
3,04	93	3,44	73	4,24	53	5,04	33	5,44	13
3,06	92	3,46	72	4,26	52	5,06	32	5,46	12
3,08	91	3,48	71	4,28	51	5,08	31	5,48	11

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

*Таблица результатов в контрольном испытании «Подтягивание»*

<i>К-во</i>	<i>Баллы</i>	<i>К-во</i>	<i>Баллы</i>	<i>К-во</i>	<i>Баллы</i>	<i>К-во</i>	<i>Баллы</i>
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 «Прыжок в длину с места»*

<i>См</i>	<i>Баллы</i>	<i>См</i>	<i>Баллы</i>	<i>См</i>	<i>Баллы</i>	<i>См</i>	<i>Баллы</i>	<i>См</i>	<i>Баллы</i>
255	100	235	80	215	60	195	40	175	20
254	99	234	79	214	59	194	39	174	19
253	98	233	78	213	58	193	38	173	18
252	97	232	77	212	57	192	37	172	17
251	96	231	76	211	56	191	36	171	16
250	95	230	75	210	55	190	35	170	15
249	94	229	74	209	54	189	34	169	14
248	93	228	73	208	53	188	33	168	13
247	92	227	72	207	52	187	32	167	12
246	91	226	71	206	51	186	31	166	11
245	90	225	70	205	50	185	30	165	10
244	89	224	69	204	49	184	29	164	9
243	88	223	68	203	48	183	28	163	8
242	87	222	67	202	47	182	27	162	7
241	86	221	66	201	46	181	26	161	6
240	85	220	65	200	45	180	25	160	5
239	84	219	64	199	44	179	24	159	4
238	83	218	63	198	43	178	23	158	3
237	82	217	62	197	42	177	22	157	2
236	81	216	61	196	41	176	21	156	1

Таблицы для определения результата контрольных испытаний  
для девушек 19-20 лет

*Таблица результатов в контрольном испытании «Бег 1000 м»*

<i>Мин, с</i>	<i>Баллы</i>	<i>Мин, с</i>	<i>Баллы</i>	<i>Мин, с</i>	<i>Баллы</i>	<i>Мин, с</i>	<i>Баллы</i>	<i>Мин, с</i>	<i>Баллы</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  
«Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа»*

<i>К-во</i>	<i>Баллы</i>	<i>К-во</i>	<i>Баллы</i>	<i>К-во</i>	<i>Баллы</i>	<i>К-во</i>	<i>Баллы</i>	<i>К-во</i>	<i>Баллы</i>
30	100	24	79	18	59	12	40	6	20
29	96	23	76	17	56	11	36	5	16
28	92	22	73	16	53	10	33	4	13
27	89	21	69	15	50	9	30	3	10
26	86	20	66	14	46	8	26	2	7
25	83	19	63	13	43	7	23	1	3

*Таблица результатов в контрольном испытании «Прыжок в длину с места»*

<i>См</i>	<i>Баллы</i>	<i>См</i>	<i>Баллы</i>	<i>См</i>	<i>Баллы</i>	<i>См</i>	<i>Баллы</i>	<i>См</i>	<i>Баллы</i>
214	100	194	80	174	60	154	40	134	20
213	99	193	79	173	59	153	39	133	19
212	98	192	78	172	58	152	38	132	18
211	97	191	77	171	57	151	37	131	17
210	96	190	76	170	56	150	36	130	16
209	95	189	75	169	55	149	35	129	15
208	94	188	74	168	54	148	34	128	14
207	93	187	73	167	53	147	33	127	13
206	92	186	72	166	52	146	32	126	12

205	91	185	71	165	51	145	31	125	11
204	90	184	70	164	50	144	30	124	10
203	89	183	69	163	49	143	29	123	9
202	88	182	68	162	48	142	28	122	8
201	87	181	67	161	47	141	27	121	7
200	86	180	66	160	46	140	26	120	6
199	85	179	65	159	45	139	25	119	5
198	84	178	64	158	44	138	24	118	4
197	83	177	63	157	43	137	23	117	3
196	82	176	62	156	42	136	22	116	2
195	81	175	61	155	41	135	21	115	1

Таблицы для определения результата контрольных испытаний  
для юношей 21-24 лет

*Таблица результатов в контрольном испытании «Бег 1000 м»*

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

*Таблица результатов в контрольном испытании «Подтягивание»*

К-во	Баллы	К-во	Баллы	К-во	Баллы	К-во	Баллы
18	100	13	73	8	45	3	17
17	95	12	67	7	39	2	11
16	90	11	61	6	34	1	6
15	84	10	56	5	28		
14	78	9	50	4	22		

Таблица результатов в контрольном испытании «Прыжок в длину с места»

См	Баллы	См	Баллы	См	Баллы	См	Баллы	См	Баллы
247	100	227	80	207	60	187	40	167	20
246	99	226	79	206	59	186	39	166	19
245	98	225	78	205	58	185	38	165	18
244	97	224	77	204	57	184	37	164	17
243	96	223	76	203	56	183	36	163	16
242	95	222	75	202	55	182	35	162	15
241	94	221	74	201	54	181	34	161	14
240	93	220	73	200	53	180	33	160	13
239	92	219	72	199	52	179	32	159	12
238	91	218	71	198	51	178	31	158	11
237	90	217	70	197	50	177	30	157	10
236	89	216	69	196	49	176	29	156	9
235	88	215	68	195	48	175	28	154	8
234	87	214	67	194	47	174	27	153	7
233	86	213	66	193	46	173	26	152	6
232	85	212	65	192	45	172	25	151	5
231	84	211	64	191	44	171	24	150	4
230	83	210	63	190	43	170	23	149	3
229	82	209	62	189	42	169	22	148	2
228	81	208	61	188	41	168	21	147	1

Таблицы для определения результата контрольных испытаний  
для девушек 21-24 лет

Таблица результатов в контрольном испытании «Бег 1000 м»

Мин, с	Баллы	Мин, с	Баллы	Мин, с	Баллы	Мин, с	Баллы	Мин, с	Баллы
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

*Таблица результатов в контрольном испытании  
«Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа»*

<i>К-во</i>	<i>Баллы</i>	<i>К-во</i>	<i>Баллы</i>	<i>К-во</i>	<i>Баллы</i>	<i>К-во</i>	<i>Баллы</i>	<i>К-во</i>	<i>Баллы</i>
27	100	21	78	15	56	9	33	3	11
26	96	20	74	14	52	8	30	2	7
25	92	19	70	13	48	7	26	1	4
24	89	18	67	12	44	6	22		
23	85	17	63	11	41	5	19		
22	81	16	59	10	37	4	15		

*Таблица результатов в контрольном испытании «Прыжок в длину с места»*

<i>См</i>	<i>Баллы</i>	<i>См</i>	<i>Баллы</i>	<i>См</i>	<i>Баллы</i>	<i>См</i>	<i>Баллы</i>	<i>См</i>	<i>Баллы</i>
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

*Итоговая таблица по сумме трёх испытаний*

<i>Баллы</i>	<i>Оценка</i>	<i>Баллы</i>	<i>Оценка</i>	<i>Баллы</i>	<i>Оценка</i>	<i>Баллы</i>	<i>Оценка</i>
> 270	5	199-204	3,9	133-138	2,8	67-72	1,7
259-264	4,9	193-198	3,8	127-132	2,7	61-66	1,6
253-258	4,8	187-192	3,7	121-126	2,6	55-60	1,5
247-252	4,7	181-186	3,6	115-120	2,5	49-54	1,4
241-246	4,6	175-180	3,5	109-114	2,4	43-48	1,3
235-240	4,5	169-174	3,4	103-108	2,3	37-42	1,2
229-234	4,4	163-168	3,3	97-102	2,2	31-36	1,1
223-228	4,3	157-162	3,2	91-96	2,1	25-30	1,0
217-222	4,2	151-156	3,1	85-90	2,0		
211-216	4,1	145-150	3,0	79-84	1,9		
205-210	4,0	139-144	2,9	73-78	1,8		

### 3. Демоверсия вступительного испытания (в форме письменного тестирования)

Демонстрационная версия вступительного испытания представлена в Приложении к программе вступительного испытания.

#### 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:

Категория поступающих с ОВЗ	Дополнительные требования к проведению вступительных испытаний
1) для слепых:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- задания для выполнения на вступительном испытании оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых либо зачитываются ассистентом;</li> <li>- письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых либо надиктовываются ассистенту;</li> <li>- 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;</li> </ul>
2) для слабовидящих:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;</li> <li>- поступающим для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство, возможно также использование собственных увеличивающих устройств;</li> <li>- задания для выполнения, а также инструкция по порядку проведения вступительных испытаний оформляются увеличенным шрифтом;</li> </ul>
3) для глухих и слабослышащих:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая</li> </ul>

	аппаратура индивидуального пользования; - предоставляются услуги сурдопереводчика;
4) для слепоглухих:	- предоставляются услуги тифлосурдопереводчика (помимо требований, выполняемых соответственно для слепых и глухих);
5) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышающих:	- вступительные испытания проводятся только в письменной форме; - 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);
б) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей:	- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту; - вступительные испытания, проводимые в письменной форме, проводятся в устной форме; - дополнительные вступительные испытания профессиональной направленности, вступительные испытания при приеме в магистратуру проводятся в соответствии с требованиями заключения ПМПК, ИПРА

## 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. – 80 с. (Б-ка учителя физической культуры).
3. Физическая культура 9-11 выпускные классы. Экзаменационные вопросы и ответы. Учебное пособие. Москва 2002.
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. – 333 с.
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.

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ**  
**вступительное испытание на базе основного общего образования (9 класс)**  
**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**  
**ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ВАРИАНТ**  
(номер варианта)

*Прочитай вопросы. На каждый вопрос выбери один правильный ответ.*

1. Какой вид спорта не является олимпийским видом спорта?  
А) Бадминтон  
Б) Конный спорт  
В) Регби  
Г) Большой теннис
  
2. Александр Тихонов, Павел Ростовцев, Валерий Медведцев, Владимир Драчев, Ринат Сафин, Николай Круглов – это чемпионы мира в ...  
А) Легкой атлетике  
Б) Теннисе  
В) Лыжных гонках  
Г) Биатлоне
  
3. Проявление выносливости зависит в том числе от скорости усвоения клетками ...  
А) Углекислого газа  
Б) Молочной и пировиноградной кислот  
В) Кислорода  
Г) Азота
  
4. Какая характеристика не имеет отношения к физической нагрузке?  
А) Объем  
Б) Продолжительность  
В) Интенсивность  
Г) Величина
  
5. Сложнокоординационный вид спорта - это:  
А) Керлинг  
Б) Сёрфинг  
В) Бобслей  
Г) Бег
  
6. Какой лыжный ход считается классическим?  
А) Подъем «елочкой»  
Б) Коньковый  
В) Попеременный двухшажный  
Г) Спуск в низкой стойке
  
7. Максимальное количество замен в футболе на официальных матчах (по правилам ФИФА):  
А) 1  
Б) 5

- В) 4  
Г) 8
8. Что означает жест судьи в баскетболе – поднятая вверх рука с открытой ладонью?  
А) Нарушение правил  
Б) Засчитан бросок на 3 очка  
В) Начало игры  
Г) Конец игры
9. Какой травме наиболее подвержены лыжники при падении?  
А) Никакой  
Б) Повреждение коленного сустава  
В) Перелом ключицы  
Г) Сотрясение мозга
10. Какой снаряд используется в женской гимнастике только в вольных упражнениях?  
А) Бревно  
Б) Брусья разной высоты  
В) Кольца  
Г) Гимнастический ковер
11. Что означает термин «Адаптивная физическая культура»?  
А) Система занятий, направленная на подготовку спортсменов к Олимпийским играм.  
Б) Физическая культура для здоровых людей, помогающая приспособиться к смене климата.  
В) Вид физической культуры для людей с ограниченными возможностями здоровья, направленный на их реабилитацию и социальную адаптацию.  
Г) Комплекс упражнений для развития максимальной силы и выносливости.
12. Что называют «разминкой» в физической культуре?  
А) Заключительная часть тренировки, направленная на расслабление мышц и восстановление дыхания.  
Б) Комплекс специальных упражнений, выполняемых перед началом основной нагрузки для разогрева мышц, суставов и связок с целью профилактики травм.  
В) Система закалывающих процедур, повышающих сопротивляемость организма к холоду.  
Г) Самостоятельный вид спорта, в котором оценивается гибкость и пластика движения.
13. Что в гимнастике называют упражнением «мост»?  
А) Положение тела, лёжа на животе, с прогибом назад и подниманием ног и рук.  
Б) Положение тела с опорой на ладони и стопы, максимально прогнутое в спине, головой вниз (лицом вверх).  
В) Стояние на одной ноге с отведением другой назад и наклоном туловища.  
Г) Кувырок назад через голову с последующей опорой на руки.
14. Что понимают под термином «массовый спорт»?  
А) Спорт высших достижений, направленный на установление рекордов и победу на Олимпийских играх.  
Б) Профессиональный коммерческий спорт, где спортсмены получают многомиллионные контракты.  
В) Часть физической культуры, ориентированная на привлечение широких слоёв населения к регулярным занятиям физическими упражнениями для укрепления здоровья и активного досуга.

Г) Вид спорта, в котором участвуют одновременно много спортсменов (например, эстафета или командная игра).

15. Что отличает бег от ходьбы как циклического вида движения?

- А) Наличие фазы отталкивания ногой от опоры.
- Б) Попеременная работа рук и ног.
- В) Наличие фазы полёта (безопорного положения тела).
- Г) Постоянный контакт одной из ног с опорой.

16. Какой из перечисленных компонентов является основным для формирования здорового образа жизни?

- А) Регулярное посещение врачей и приём витаминов.
- Б) Соблюдение режима дня, рациональное питание, достаточная физическая активность и отказ от вредных привычек.
- В) Высокая успеваемость в школе и наличие дорогих гаджетов.
- Г) Участие в политических мероприятиях и волонтерство.

17. Какое действие необходимо выполнить в первую очередь при артериальном кровотечении (когда кровь ярко-алая и бьёт пульсирующей струёй)?

- А) Обработать рану перекисью водорода.
- Б) Наложить давящую повязку на рану.
- В) Прижать артерию пальцем выше места ранения (ближе к сердцу) и наложить жгут.
- Г) Промыть рану водой и вызвать врача.

18. Какой вид травмы характеризуется повреждением мягких тканей без нарушения целостности кожи и костей, но с возможным появлением отёка и синяка (гематомы)?

- А) Перелом
- Б) Вывих
- В) Открытая рана
- Г) Ушиб

19. Что символизируют пять переплетённых колец на олимпийском флаге?

- А) Пять основных видов спорта, входящих в программу первых Олимпийских игр.
- Б) Единство пяти континентов (Америки, Европы, Азии, Африки, Австралии с Океанией).
- В) Пять добродетелей спортсмена: честь, смелость, сила, быстрота, выносливость.
- Г) Пять цветов флагов стран-основательниц международного олимпийского движения.

20. Какой из перечисленных игровых видов спорта является индивидуальным (не командным)?

- А) Футбол
- Б) Баскетбол
- В) Волейбол
- Г) Теннис

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ**  
**вступительное испытание на базе среднего общего образования (11 класс)**  
**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**  
**ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ВАРИАНТ**  
(номер варианта)

*Прочитай вопросы. На каждый вопрос выбери один правильный ответ.*

1. Возникновение паралимпийских видов спорта связывают с именем:

- А. Пьера де Кубертена
- Б. Людвига Гутмана
- В. Алексея Бутовского
- Г. Жака Рогге

2. Не является олимпийским видом спорта:

- А. Бадминтон
- Б. Конный спорт
- В. Регби
- Г. Большой теннис

3. 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

4. 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.

5. ... - это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движения, высокой прочностью и надежностью исполнения. Что это?

- А. Физическое упражнение
- Б. Спортивный результат
- В. Двигательное умение
- Г. Двигательный навык

6. Назовите основные виды подготовки спортсмена: физическая, ..., техническая, тактическая.

- А. Психологическая
- Б. Валеологическая
- В. Медицинская
- Г. Психофизиологическая

7. 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).
8. Проявление выносливости зависит в том числе от скорости усвоения клетками:
- А. Углекислого газа
  - Б. Молочной и пировиноградной кислот
  - В. Кислорода
  - Г. Азота
9. Какая характеристика не имеет отношения к физической нагрузке?
- А. Объем
  - Б. Продолжительность
  - В. Интенсивность
  - Г. Величина
10. Циклический вид спорта - это:
- А. Фехтование
  - Б. Стрельба
  - В. Гандбол
  - Г. Конькобежный спорт
11. Александр Попов – чемпион Олимпийских игр в:
- А. Плавании
  - Б. Легкой атлетике
  - В. Лыжных гонках
  - Г. Велоспорте
12. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?
- А. Игры отличались миролюбивым характером.
  - Б. В период проведения игр прекращались войны.
  - В. В Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира.
  - Г. Олимпийские игры имели мировую известность.
13. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?
- А. Серединой подъема
  - Б. Внутренней частью подъема
  - В. Внешней частью подъема
  - Г. Внутренней стороной стопы
14. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как:
- А. Сед
  - Б. Присед
  - В. Упор
  - Г. Стойка
15. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?
- А. Метание копья

- Б. Борьба
- В. Бег на один стадий
- Г. Бег на четыре стадия

16. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

- А. «С разбега»
- Б. «Перешагиванием»
- В. «Перекатом»
- Г. «Ножницами»

17. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- А. Н.Орлов
- Б. А.Петров
- В. Н.Панин – Коломенкин
- Г. А.Бутовский

18. Двигательное умение – это:

- А. Уровень владения знаниями о движениях
- Б. Уровень владения двигательным действием
- В. Уровень владения тактической подготовкой
- Г. Уровень владения системой движений

19. Временное снижение работоспособности принято называть:

- А. Усталостью
- Б. Напряжением
- В. Утомлением
- Г. Передозировкой

20. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда:

- А. Судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок.
- Б. Мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки.
- В. Мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки.
- Г. Судья дает свисток.