

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 03.06.2026 13:49:37
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:
Борина Ю.Ю., зав. кафедрой
ТиМФКСиБЖД, канд. пед.
наук, доцент

Программа ВИ рассмотрена
на заседании кафедры
ТиМФКСиБЖД
Протокол от «14» мая 2026 г.
№ 16

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

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 программе бакалавриата на базе профессионального образования (среднего профессионального, высшего образования; далее – ПО; СПО; ВО).

Программа ВИ предназначена для лиц, поступающих на следующие направления подготовки и профили образовательных программ по очной и заочной формам обучения, на бюджетные и платные места:

Наименование образовательной области	Код и наименование укрупненной группы направлений подготовки	Код и наименование направлений подготовки	Наименование образовательных программ
Гуманитарные науки	49.00.00 Физическая культура и спорт	49.03.01 Физическая культура	- Физкультурное образование; - Менеджмент в физической культуре и спорте; - Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
		49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	- Физическая реабилитация
		49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм	- Спортивно-оздоровительный туризм
		49.03.04 Спорт	- Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании; - Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании; - Спортивная подготовка в единоборствах. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании; - Спортивная подготовка в командных игровых видах спорта. Тренерско-преподавательская

			деятельность в образовании
--	--	--	----------------------------

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

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

Программа ВИ и экзаменационные материалы для поступающих составлены в соответствии с ФГОС среднего общего образования (в действующей редакции) (далее – СОО) и действующими рабочими учебными программами по соответствующей дисциплине, а также в соответствии с 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 СОО;
- поступающие на базе ПО;
- лица из Беларуси;
- лица из новых и приграничных территорий Российской Федерации (на базе СОО, ПО);
- 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 – дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности. Форма проведения вступительного испытания – профессиональное испытание в виде контрольных испытаний.

Виды контрольных испытаний:

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

Результаты в контрольных испытаниях по каждому виду переводятся в баллы. Баллы суммируются по трем видам и переводятся в оценочный показатель (средний балл) по столбальной шкале. Максимальный балл за прохождение испытания - 100 баллов. Минимальный балл - 40 баллов.

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.

Письменный тест состоит из двух частей. Часть первая состоит из 20 вопросов с выбором одного правильного ответа из четырех предложенных. Часть вторая состоит из 10 вопросов, на которые поступающий должен дать правильный ответ.

Правильный ответ на вопрос части 1 оценивается в 3 балла, в случае неверного ответа – в 0 баллов. Максимальное количество баллов части 1 - 60. Правильный ответ на вопрос части 2 оценивается в 4 балла, в случае неверного ответа – в 0 баллов (кроме двух заданий, которые оцениваются в 4/3/2/0 баллов по специальной шкале в зависимости от количества правильных ответов). Максимальное количество баллов части 2 - 40.

Собеседование состоит из 10 вопросов.

Максимальный балл за выполнение письменного теста и за прохождение собеседования – 100 баллов, минимальный балл – 40 баллов.

Накануне вступительного испытания проводится консультация продолжительностью до 60 мин.

Зачисление на программу бакалавриата проводится по результатам конкурсного отбора.

2. Содержание вступительного испытания

Регламент выполнения контрольных испытаний:

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши, мужчины):

- 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;

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

- 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.

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.

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

Таблицы для определения результатов контрольных испытаний для ЮНОШЕЙ, МУЖЧИН

Таблица результатов в контрольном испытании - подтягивание:

К-во	Баллы	К-во	Баллы	К-во	Баллы	К-во	Баллы	К-во	Баллы
1	10	7	40	13	59	19	77	25	94
2	15	8	44	14	62	20	80	26	95
3	20	9	47	15	65	21	83	27	96
4	25	10	50	16	68	22	86	28	97
5	30	11	53	17	71	23	89	29	98
6	35	12	56	18	74	24	92	30	100

Таблица результатов в контрольном испытании - прыжки в длину с места:

См	Баллы	См	Баллы	См	Баллы	См	Баллы	См	Баллы
158	1	178	21	208	41	238	61	258	81
159	2	179	22	210	42	239	62	259	82
160	3	180	23	212	43	240	63	260	83
161	4	181	24	214	44	241	64	261	84
162	5	182	25	216	45	242	65	262	85

163	6	183	26	218	46	243	66	263	86
164	7	184	27	220	47	244	67	264	87
165	8	185	28	222	48	245	68	265	88
166	9	186	29	224	49	246	69	266	90
167	10	187	30	226	50	247	70	267	92
168	11	188	31	227	51	248	71	268	93
169	12	190	32	229	52	249	72	269	94
170	13	192	33	230	53	250	73	270	95
171	14	194	34	231	54	251	74	271	96
172	15	196	35	232	55	252	75	272	97
173	16	198	36	233	56	253	76	273	98
174	17	200	37	234	57	254	77	274	99
175	18	202	38	235	58	255	78	275	100
176	19	204	39	236	59	256	79		
177	20	206	40	237	60	257	80		

Таблица результатов в контрольном испытании - бег на 1 000 м:

Мин., с	Баллы	Мин., с	Баллы	Мин., с	Баллы	Мин., с	Баллы	Мин., с	Баллы
2,40	100	3,22	79	4,04	58	4,25	37	4,46	16
2,42	99	3,24	78	4,05	57	4,26	36	4,47	15
2,44	98	3,26	77	4,06	56	4,27	35	4,48	14
2,46	97	3,28	76	4,07	55	4,28	34	4,49	13
2,48	96	3,30	75	4,08	54	4,29	33	4,50	12
2,50	95	3,32	74	4,09	53	4,30	32	4,51	11
2,52	94	3,34	73	4,10	52	4,31	31	4,52	10
2,54	93	3,36	72	4,11	51	4,32	30	4,53	9
2,56	92	3,40	71	4,12	50	4,33	29	4,54	8
2,58	91	3,42	70	4,13	49	4,34	28	4,55	7
3,00	90	3,44	69	4,14	48	4,35	27	4,56	6
3,02	89	3,46	68	4,15	47	4,36	26	4,57	5
3,04	88	3,48	67	4,16	46	4,37	25	4,58	4
3,06	87	3,50	66	4,17	45	4,38	24	4,59	3
3,08	86	3,52	65	4,18	44	4,39	23	5,00	2
3,10	85	3,54	64	4,19	43	4,40	22	5,01	1
3,12	84	3,56	63	4,20	42	4,41	21		
3,14	83	3,58	62	4,21	41	4,42	20		
3,16	82	4,00	61	4,22	40	4,43	19		
3,18	81	4,02	60	4,23	39	4,44	18		
3,20	80	4,03	59	4,24	38	4,45	17		

Таблицы для определения результата контрольных испытаний
для ДЕВУШЕК, ЖЕНЩИН

Таблица результатов в контрольном испытании - сгибание-разгибание рук
в упоре лежа:

К-во	Баллы	К-во	Баллы	К-во	Баллы	К-во	Баллы	К-во	Баллы
1	3	10	30	19	48	28	66	37	84
2	6	11	32	20	50	29	68	38	86
3	9	12	34	21	52	30	70	39	88
4	12	13	36	22	54	31	72	40	90

5	15	14	38	23	56	32	74	41	92
6	18	15	40	24	58	33	76	42	94
7	21	16	42	25	60	34	78	43	96
8	24	17	44	26	62	35	80	44	98
9	27	18	46	27	64	36	82	45	100

Таблица результатов в контрольном испытании - прыжки в длину с места:

См	Баллы	См	Баллы	См	Баллы	См	Баллы	См	Баллы
115	1	135	21	155	41	175	61	195	81
116	2	136	22	156	42	176	62	196	82
117	3	137	23	157	43	177	63	197	83
118	4	138	24	158	44	178	64	198	84
119	5	139	25	159	45	179	65	199	85
120	6	140	26	160	46	180	66	200	86
121	7	141	27	161	47	181	67	201	87
122	8	142	28	162	48	182	68	202	88
123	9	143	29	163	49	183	69	203	89
124	10	144	30	164	50	184	70	204	90
125	11	145	31	165	51	185	71	205	91
126	12	146	32	166	52	186	72	206	92
127	13	147	33	167	53	187	73	207	93
128	14	148	34	168	54	188	74	208	94
129	15	149	35	169	55	189	75	209	95
130	16	150	36	170	56	190	76	210	96
131	17	151	37	171	57	191	77	211	97
132	18	152	38	172	58	192	78	212	98
133	19	153	39	173	59	193	79	213	99
134	20	154	40	174	60	194	80	214	100

Таблица результатов в контрольном испытании - бег на 1 000 м:

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

3,46	81	4,24	61	5,04	41	5,44	21	6,24	1
------	----	------	----	------	----	------	----	------	---

Итоговый результат вступительного испытания в виде среднего балла, полученного по трем тестам (например):

Результат	Юноша	Девушка
Подтягивание	13 раз = 59 баллов	Не выполняет
Отжимание	Не выполняет	30 раз = 70 баллов
Прыжок	198 см = 36 баллов	171 см = 57 баллов
Бег	3 минуты 22 секунды = 79 баллов	5 минут 6 секунд = 40 баллов
Общий балл	174	167
Средний балл	58	56

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 понятия: физическая культура, физическое воспитание, спорт.
 2. Основные показатели (критерии) физического развития, физической подготовленности, их взаимосвязь в процессе физического воспитания.
 3. Физическая активность человека, основные компоненты здорового стиля жизни.
 4. Средства физического воспитания.
 5. Структура занятий физическими упражнениями.
 6. Физические качества и особенности их проявления.
 7. Формы и виды двигательной активности.
 8. Техника выполнения физических упражнений.
 9. Возникновение и развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), виды испытаний (тестов).
 10. Олимпийские игры древности и современности.
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, прочитать 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"> - 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; - письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со

	<p>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

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.


3. Матвеев Л.П. Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 80с. (Б-ка учителя физической культуры).
4. Физическая культура 9-11 выпускные классы. Экзаменационные вопросы и ответы. Учебное пособие. Москва, 2002.
5. Физическая культура, 8-9 класс, Лях В.И., Зданевич А.А., 2012. – 260 с.
6. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. организаций. Базовый уровень / В.И. Лях. — изд.- М.: Просвещение, 2014.
7. Физическая культура школьника: Учеб. пособие для школьников и абитуриентов/Г.Н. Германов, М.М. Кубланов, М.Е. Злобина. – Воронеж: «Истоки», 2008. – 333 с.
8. 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.
9. 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.

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

ЧАСТЬ 1

Прочитайте вопросы. На каждый вопрос выберите один правильный ответ (обведите правильный ответ в кружок).

Вопросы	Баллы
1. Способность человека длительное время выполнять работу без снижения её интенсивности – это... а) сила; б) быстрота; в) выносливость; г) ловкость.	3
2. Состояние организма, характеризующееся его способностью адаптироваться к различным условиям внешней среды, отсутствием заболеваний и оптимальной работоспособностью – это... а) физическое развитие; б) здоровье; в) физическая подготовленность; г) физическое совершенство.	3
3. Отношение результатов выполнения контрольного упражнения к массе тела (например, количество подтягиваний на 1 кг веса) называется... а) абсолютным показателем; б) индексом эффективности; в) относительным показателем; г) силовым коэффициентом.	3
4. Максимальная амплитуда движений в суставах, достигнутая под влиянием внешних сил (например, с помощью партнёра или отягощения), – это... а) активная гибкость; б) пассивная гибкость; в) динамическая гибкость; г) статическая гибкость.	3
5. Совокупность морфофункциональных показателей, определяющих запас энергии организма, используемой при выполнении физической нагрузки, – это... а) физическая работоспособность; б) аэробная ёмкость; в) анаэробная производительность; г) биологический возраст.	3
6. Что такое «кардиотренировка» (аэробная тренировка)? а) упражнения с отягощениями для наращивания мышечной массы; б) вид физической нагрузки, при которой энергия вырабатывается с участием кислорода, что укрепляет сердечно-сосудистую систему;	3

<p>в) комплекс упражнений на гибкость; г) тренировка на скорость реакции.</p>	
<p>7. Что такое «суточная двигательная активность»? а) количество шагов, пройденных за один день; б) суммарная энерготрата организма за сутки; в) суммарное количество двигательных действий (включая бытовые, трудовые, специально организованные), выполняемых человеком в течение суток; г) время, затраченное на занятия спортом.</p>	3
<p>8. Что является ведущей формой внеклассной работы по физической культуре в школе? а) спортивные секции и кружки; б) утренняя гигиеническая гимнастика; в) физкультминутки на уроках; г) выполнение нормативов ГТО.</p>	3
<p>9. Что из перечисленного относится к средствам физического воспитания? а) словесные методы (рассказ, объяснение); б) физические упражнения; в) наглядные методы (показ, демонстрация); г) методы воспитания (убеждение, поощрение).</p>	3
<p>10. Какая из перечисленных форм занятий наиболее эффективна для развития общей выносливости у школьников? а) бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); б) прыжки в длину с разбега; в) длительный бег в равномерном темпе (кросс); г) поднятие туловища из положения лёжа за 30 секунд.</p>	3
<p>11. На каком из рисунков изображен упор лежа сзади?</p>  <p style="text-align: center;"> а б в г </p>	3
<p>Правильный ответ:</p>	
<p>12. Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки относятся к... а) спортивному оборудованию; б) гимнастическим снарядам; в) спортивному инвентарю; г) тренажёрным устройствам.</p>	3
<p>13. Если в баскетболе игрок с мячом делает два шага с мячом в руках без ведения, то судья фиксирует... а) фол; б) пробежку; в) перехват; г) спорный мяч.</p>	3
<p>14. Какой старт используется в беге на дистанции 100 м? а) высокий; б) средний; в) низкий; г) любой.</p>	3
<p>15. К ациклическому виду спорта относят:</p>	3

а) лыжные гонки; б) баскетбол; в) плавание, г) гребля.	
16. Какой способ восстановления после интенсивной силовой тренировки считается наиболее эффективным? а) полный покой (лёжа); б) контрастный душ или легкий массаж; в) прием пищи сразу после тренировки; г) статическая растяжка «на холодную».	3
17. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности считается... а) Хуан Антонио Самаранч б) Пьер де Кубертен в) Деметриус Викелас г) Николай Панин-Коломенкин	3
18. Какой вид спорта включает в себя соревнования на лыжах с последующей стрельбой из винтовки по мишеням? а) биатлон; б) ски-кросс; в) двоеборье; г) лыжная стрельба.	3
19. Мышцы, работающие противоположно друг другу, обеспечивают контролируемое движение, создавая сопротивление и тормозя излишнюю скорость, чтобы предотвратить возможные травмы называются... а) антагонисты; б) синергисты; в) стабилизаторы; г) супинаторы.	3
20. Что понимается под термином «стресс» в контексте здорового образа жизни? а) реакция организма на любые воздействия, требующая адаптации (нормальная физиологическая реакция); б) только отрицательные эмоции; в) состояние полного покоя и расслабления; г) исключительно умственное перенапряжение.	3

ЧАСТЬ 2

Прочитайте вопросы и ответьте на них. Напишите ответ после слов «Правильный ответ».

Вопросы	Баллы
1. Назовите, как называется короткий перерыв в игре, который команда или спортсмен берут по собственной инициативе для решения тактических задач.... <i>Правильный ответ:</i>	4
2. Укажите способ подачи мяча, изображенный на рисунке:	4

 <p><i>Правильный ответ:</i></p>															
<p>3. Изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов называется...</p> <p><i>Правильный ответ:</i></p>	4														
<p>4. Расположите действия при оказании первой помощи занимающемуся с ушибом мягких тканей в правильной последовательности:</p> <p>а) Наложить давящую повязку б) Приложить холод (лёд, снег, холодный компресс и т.п.) в) Обеспечить покой повреждённой части тела</p> <p><i>Правильный ответ:</i></p>	4														
<p>5. Установите соответствие между методом развития гибкости (1–4) и его описанием (а–г).</p> <table border="1" data-bbox="229 1234 1254 1570"> <tr> <td>1. Активные динамические упражнения</td> <td>а) Фиксация позы в крайнем положении на несколько секунд</td> </tr> <tr> <td>2. Пассивные упражнения</td> <td>б) Выполнение движений с помощью партнёра или отягощения</td> </tr> <tr> <td>3. Статические упражнения (стретчинг)</td> <td>в) Пружинистые движения, махи с постепенным увеличением амплитуды</td> </tr> <tr> <td>4. Баллистический метод</td> <td>г) Рывковые движения с использованием инерции тела (менее безопасен)</td> </tr> </table> <p><i>Правильный ответ:</i></p>	1. Активные динамические упражнения	а) Фиксация позы в крайнем положении на несколько секунд	2. Пассивные упражнения	б) Выполнение движений с помощью партнёра или отягощения	3. Статические упражнения (стретчинг)	в) Пружинистые движения, махи с постепенным увеличением амплитуды	4. Баллистический метод	г) Рывковые движения с использованием инерции тела (менее безопасен)	<p>4 б. – 5 правильных ответов, 3 б. – 4 правильных ответа, 2 б. – 3 правильных ответа, 0 б. – 2 и менее правильных ответов</p>						
1. Активные динамические упражнения	а) Фиксация позы в крайнем положении на несколько секунд														
2. Пассивные упражнения	б) Выполнение движений с помощью партнёра или отягощения														
3. Статические упражнения (стретчинг)	в) Пружинистые движения, махи с постепенным увеличением амплитуды														
4. Баллистический метод	г) Рывковые движения с использованием инерции тела (менее безопасен)														
<p>6. Из предложенного списка определите виды спорта, требующие преимущественного проявления выносливости (В), координационных способностей (КС) или силы (С). Проставьте соответствующую аббревиатуру (В, КС или С) напротив видов спорта.</p> <table border="1" data-bbox="229 1789 1254 2063"> <thead> <tr> <th>Вид спорта</th> <th><i>Правильный ответ:</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Биатлон</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Спортивная гимнастика</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Брейкданс</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Велоспорт</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Лыжные гонки</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Гиревой спорт</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Вид спорта	<i>Правильный ответ:</i>	Биатлон		Спортивная гимнастика		Брейкданс		Велоспорт		Лыжные гонки		Гиревой спорт		<p>4 б. – 9-10 правильных ответов, 3 б. – 8-7 правильных ответов, 2 б. – 6-5 правильных ответов, 0 б. – 4 и менее правильных</p>
Вид спорта	<i>Правильный ответ:</i>														
Биатлон															
Спортивная гимнастика															
Брейкданс															
Велоспорт															
Лыжные гонки															
Гиревой спорт															

Кроссфит		ОТВЕТОВ
Хай-дайвинг		
Тхэквондо		
Фехтование		
<p>7. Масса тела Андрея равна 87 кг, а Александра - 65 кг. По результатам динамометрии сила правой руки Андрея равна 40 кг, а Александра - 50 кг. У кого из спортсменов показатель величины относительной силы кисти больше?</p> <p><i>Правильный ответ:</i></p> <p><i>Решение:</i></p> <hr/>		4
<p>8. Установите последовательность действий в прыжках в длину с места:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Полет; 2. Замах; 3. Приземление; 4. Отталкивание. <p><i>Правильный ответ:</i></p>		4
<p>9. Расставьте фазы обучения двигательному действию в порядке их реализации:</p> <ol style="list-style-type: none"> а) Выполнение упражнения автоматизировано, без излишнего напряжения б) Формирование целостного двигательного представления, возможны ошибки в) Уточнение деталей техники, устранение ошибок, выполнение в изменяющихся условиях <p><i>Правильный ответ:</i></p>		4
<p>10. Назовите способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях</p> <p><i>Правильный ответ:</i></p>		4