

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОДОЛЬСКИЙ СОЦИАЛЬНО - СПОРТИВНЫЙ ИНСТИТУТ»**



**ПРОГРАММА**

**вступительного испытания профессиональной направленности  
по предмету «Физическая культура» на базе среднего общего образования  
(Очная и заочная формы обучения)**

**Направление подготовки:**  
49.03.04 СПОРТ

**Профиль подготовки**  
Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта

**Квалификация:**  
Тренер по виду спорта. Преподаватель

**Уровень высшего образования**  
Бакалавриат

Подольск, 2023

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....	3
2. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ .....	3
3. СОДЕРЖАНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	7
4. ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ .....	10
5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА .....	12
Приложение 1 .....	14
Приложение 2 .....	18

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа вступительного испытания профессиональной направленности по предмету «Физическая культура» предназначена для поступающих на обучение по программам высшего образования (бакалавриат) в АНООВО «Подольский социально-спортивный институт».

Настоящая программа составлена с учетом требований к вступительным испытаниям, установленным Министерством образования и науки Российской Федерации, и взаимосоответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов основного и среднего общего образования на основе обязательного минимума содержания по предмету «Физическая культура».

Дополнительные вступительные испытания профессиональной направленности в институте проводятся с целью определения уровня физической и теоретической подготовленности, степени готовности поступающих осваивать основную образовательную программу высшего образования в пределах федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура, 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Вступительные испытания по общей физической подготовленности и физической культуре, являются одной из форм проверки готовности будущего бакалавра к решению комплекса профессиональных задач соответствующих профессиональной деятельности, на которую ориентирована программа бакалавриата.

Программа вступительных испытаний состоит из нескольких разделов, которые знакомят абитуриента с содержанием, системой требований, критериями оценки практических тестов вступительных испытаний.

Цель вступительного испытания: произвести отбор абитуриентов, обладающих необходимым уровнем физической подготовленности, двигательных умений и навыков, позволяющих оптимально и эффективно осваивать учебные планы по направлению подготовки 49.03.04 СПОРТ.

Абитуриент должен владеть знаниями и умениями по разделам содержания программы вступительных испытаний: «История физической культуры», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» в объеме школьной программы по предмету «Физическая культура».

Вступительное испытание по Физической культуре, является дополнительным экзаменом профессиональной направленности по направлению подготовки бакалавра, позволяющее выявить наличие у поступающих лиц определенных физических качеств, необходимых для освоения образовательной программы.

## 2. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Вступительные испытания профессиональной направленности по физической культуре в АНООВО «ПССИ» организуется и проводится предметной экзаменационной комиссией по утвержденному расписанию. Расписание вступительных испытаний (предмет, дата, время проведения испытания, дата объявления результатов) утверждается председателем приемной комиссии.

К сдаче вступительных испытаний (далее – вступительные испытания) допускаются лица, имеющие **среднее общее образование**.

Поступающий подает заявление на имя ректора института о допуске к вступительным испытаниям лично в приемную комиссию. В заявлении о приеме на обучение поступающий подтверждает, с заверением личной подписью, свое согласие проходить вступительные испытания на предлагаемых институтом организационно-технических условиях проведения указанных испытаний.

Предварительно абитуриентам сообщаются правила и порядок сдачи экзамена, их обязанности и права, а также предоставляется время (не менее 15 мин) для самостоятельной разминки перед сдачей нормативов. Возможно проведение разминки и в составе группы.

К сдаче нормативов допускаются абитуриенты, прошедшие медкомиссию и имеющие медицинскую справку. При заболевании абитуриент освобождается от сдачи экзамена до периода выздоровления, но не позднее дня сдачи последнего экзамена по любому предмету.

Для выполнения норматива предоставляется одна попытка. В отдельных случаях (при срыве, падении и т.п.) председатель приемной предметной комиссии может разрешить абитуриенту выполнить норматив повторно. Выполнение нормативов с целью улучшения полученной оценки не допускается. В случае спорных моментов или апелляции, поступившей от абитуриента в приемную комиссию, данный факт рассматривается апелляционной комиссией не позднее 24 часов после окончания сдачи данного вида экзамена.

В процессе сдачи экзамена **абитуриенты обязаны:**

- беспрекословно выполнять все команды преподавателя-экзаменатора, быть дисциплинированными;
- быть в спортивной форме (трусы, майка, спортивный костюм, кроссовки, шиповки), без разрешения преподавателя-экзаменатора не отлучаться с места сдачи норматива;
- при выполнении нормативов стараться показать наиболее высокие результаты, самостоятельно делать разминку, в случае ухудшения состояния здоровья немедленно сообщить об этом председателю приемной предметной комиссии.

Абитуриент при выполнении экзаменационных нормативов *имеет право:*

- попросить у преподавателя-экзаменатора дополнительную попытку для выполнения норматива в случае падения, срыва и т.д., но не позднее времени окончания приема экзамена;
- выразить своё несогласие с оценкой, выставленной преподавателем-экзаменатором, о чем сообщить письменно председателю приемной предметной комиссии по экзамену, а при несогласии с принятым решением обратиться в апелляционную комиссию.

Вступительные испытания состоит из сдачи контрольных испытаний по физической подготовленности (Таблицы 2-5), теоретических вопросов (Приложение 1) и собеседования (Приложение 2).

Нормативы для определения уровня физической подготовленности кандидатов на учебу разработаны с учетом дифференцированного подхода к избранной абитуриентами специальности, требований к физической подготовленности граждан, физического развития молодого поколения и гендерной политики в стране. Для оценки результатов сдачи нормативов по физической культуре абитуриентов введена 100-балльная шкала оценки, вместо 5-балльной оценочной системы.

По результатам прохождения испытаний по физической культуре баллы, набранные абитуриентом, суммируются и учитываются при проведении конкурса на соответствующую специальность. Преимуществом при зачислении в образовательное учреждение обладает тот кандидат, который при прочих равных условиях набрал наибольшее количество баллов по результатам испытаний по физической культуре. Сумма минимального количества баллов, подтверждающая успешное выполнение **четырёх** контрольных нормативов для абитуриентов – 48 баллов.

Допускается сдача **только одного** из контрольных нормативов с результатом не менее 1 балла, при условии выполнения оставшихся трех нормативов (не ниже 12 баллов) с результатом в сумме не менее 48 баллов соответственно.

Учет индивидуальных достижений осуществляется посредством начисления баллов за индивидуальные достижения:

**Таблица1- Индивидуальные достижения**

Индивидуальные достижения	Количество баллов
Наличие статуса чемпиона и призера Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпиона мира по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр	10
Наличие статуса чемпиона и призера чемпионата Европы у лица, занявшего первое место на первенстве мира, первенстве Европы по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр	7
Наличие золотого знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса	5

"Готов к труду и обороне" (ГТО) и удостоверения к нему установленного образца	
Наличие аттестата о среднем общем образовании с отличием, или аттестата о среднем (полном) общем образовании для награжденных золотой медалью, или аттестата о среднем (полном) общем образовании для награжденных серебряной медалью	10
Наличие диплома о среднем профессиональном образовании с отличием	7
осуществление волонтерской (добровольческой) деятельности (если с даты завершения периода осуществления указанной деятельности до дня завершения приема документов и вступительных испытаний прошло не более четыре лет)	5
Участие и (или) результаты участия поступающих в олимпиадах (не используемые для получения особых прав и (или) преимуществ при поступлении на обучение по конкретным условиям поступления и конкретным основаниям приема), подтвержденные наличием: -диплома победителя или призера заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по профильным и иным предметам; -диплома победителя или призера регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по биологии, русскому языку	10
При наличии спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» или «Гроссмейстер России» по Единой всероссийской спортивной классификации (или равного по значимости спортивного звания согласно общенациональной спортивной классификации другого государств)	6
При наличии спортивного звания «Мастер спорта России» по Единой всероссийской спортивной классификации (или равного по значимости спортивного звания согласно общенациональной спортивной классификации другого государства)	5
При наличии одного из следующих спортивных разрядов по Единой всероссийской спортивной классификации (или равного по значимости спортивного разряда согласно общенациональной спортивной классификации другого государства) Кандидат в мастера спорта России - 1-й спортивный разряд - 2-й спортивный разряд.	4

Таблица 2 - Челночный бег 4x10 м (сек)

Мужчины				Женщины			
до 30 лет		после 30 лет		до 30 лет		после 30 лет	
результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл
10,0	100	11,0	100	12,0	100	13,0	100
10,2	90	11,2	90	12,2	90	13,2	90
10,4	81	11,4	81	12,4	81	13,4	81
10,6	73	11,6	73	12,6	73	13,6	73
10,8	66	11,8	66	12,8	66	13,8	66
11,0	59	12,0	59	13,0	59	14,0	59
11,2	53	12,2	53	13,2	53	14,2	53
11,4	47	12,4	47	13,4	47	14,4	47
11,6	42	12,6	42	13,6	42	14,6	42
11,8	37	12,8	37	13,8	37	14,8	37
12,0	32	13,0	32	14,0	32	15,0	32
12,2	28	13,2	28	14,2	28	15,2	28
12,4	24	13,4	24	14,4	24	15,4	24
12,6	20	13,6	20	14,6	20	15,6	20
12,8	16	13,8	16	14,8	16	15,8	16
13,0	12	14,0	12	15,0	12	16,0	12
13,2	9	14,2	9	15,2	9	16,2	9
13,4	6	14,4	6	15,4	6	16,4	6
13,6	4	14,6	4	15,6	3	16,6	3
13,8	2	14,8	2	15,8	1	16,8	1
14,0	0	15,0	0	16,0	0	17,0	0

**Таблица 3 - Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз),  
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)**

<b>Мужчины</b> (Подтягивание на высокой перекладине)				<b>Женщины</b> (Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу)			
до 30 лет		после 30 лет		до 30 лет		после 30 лет	
результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл
15	100	10	100	25	100	15	100
14	90	9	85	24	90	14	90
13	80	8	71	23	81	13	80
12	71	7	58	22	73	12	71
11	62	6	46	21	66	11	62
10	54	5	35	20	59	10	54
9	46	4	25	19	53	9	46
8	39	3	16	18	47	8	39
7	32	2	8	17	42	7	32
6	25	1	2	16	37	6	25
5	19	0	0	15	33	5	19
4	13	-	-	14	29	4	13
3	8	-	-	13	25	3	8
2	4	-	-	12	22	2	4
1	1	-	-	11	19	1	1
0	0	-	-	10	16	0	0
-	-	-	-	9	14	-	-
-	-	-	-	8	12	-	-
-	-	-	-	7	10	-	-
-	-	-	-	6	8	-	-
-	-	-	-	5	6	-	-
-	-	-	-	4	4	-	-
-	-	-	-	3	3	-	-
-	-	-	-	2	2	-	-
-	-	-	-	1	1	-	-
-	-	-	-	0	0	-	-

**Таблица 4 - Прыжок в длину с места (м)**

<b>Мужчины</b>				<b>Женщины</b>			
до 30 лет		после 30 лет		до 30 лет		после 30 лет	
результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл
2,50	100	2,25	100	2,05	100	1,90	100
2,48	90	2,23	90	2,03	90	1,88	90
2,46	81	2,21	81	2,01	81	1,86	81
2,44	73	2,19	73	1,99	73	1,84	73
2,42	65	2,17	65	1,97	66	1,82	66
2,40	58	2,15	58	1,95	59	1,80	59
2,38	51	2,13	51	1,93	53	1,78	53
2,36	45	2,11	44	1,91	47	1,76	47
2,34	39	2,09	38	1,89	42	1,74	41
2,32	34	2,07	32	1,87	37	1,72	36
2,30	29	2,05	26	1,85	32	1,70	31
2,28	25	2,03	21	1,83	28	1,68	26
2,26	21	2,01	16	1,81	24	1,66	22
2,24	18	1,99	12	1,79	20	1,64	18
2,22	15	1,97	8	1,77	17	1,62	14
2,20	13	1,95	5	1,75	14	1,60	11
2,18	11	1,93	3	1,73	11	1,58	8
2,16	9	1,91	2	1,71	9	1,56	6
2,14	8	1,89	1	1,69	7	1,54	4

2,12	7	1,87	0	1,67	5	1,52	2
2,10	6	-	-	1,65	3	1,50	0
2,08	5	-	-	1,63	1	-	-
2,06	4	-	-	1,61	0	-	-
2,04	3	-	-	-	-	-	-
2,02	2	-	-	-	-	-	-
2,00	1	-	-	-	-	-	-
1,98	0	-	-	-	-	-	-

**Таблица 5 - Кросс 1000 м (мин, сек), Кросс 500 м (мин, сек)**

Мужчины (Кросс 1000 м (мин, сек))				Женщины (Кросс 500 м (мин, сек))			
до 30 лет		после 30 лет		до 30 лет		после 30 лет	
результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл
3,10	100	3,30	100	1,50	100	2,20	100
3,14	90	3,34	90	1,55	90	2,22	90
3,18	81	3,38	80	2,00	81	2,24	81
3,22	73	3,42	71	2,05	73	2,26	73
3,26	66	3,46	62	2,10	66	2,28	66
3,30	59	3,50	54	2,15	59	2,30	59
3,34	53	3,54	46	2,20	53	2,32	53
3,38	47	3,58	39	2,22	47	2,34	47
3,42	42	4,02	32	2,24	42	2,36	42
3,46	37	4,06	25	2,26	37	2,38	37
3,50	32	4,10	19	2,28	32	2,40	32
3,54	28	4,14	13	2,30	28	2,42	28
3,58	24	4,18	8	2,35	24	2,45	24
4,02	20	4,22	4	2,40	20	2,50	20
4,06	16	4,26	3	2,45	16	2,55	16
4,10	12	4,30	1	2,50	12	3,00	12
4,14	9	4,34	0	2,55	9	3,05	9
4,18	6	-	-	3,00	6	3,10	6
4,22	3	-	-	3,05	3	3,12	3
4,26	1	-	-	3,10	1	3,15	1
4,30	0	-	-	3,15	0	3,20	0

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В содержание программы включен материал из всех разделов школьной программы по физической культуре.

#### **1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

##### **1.1 История физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

##### **1.2 Физическая культура (основные понятия).**

Понятие «физическая культура». Понятие «физическое развитие». Понятие «система». Человек как биологическая система. Опорно-двигательный аппарат и его роль в осуществлении движений человека. Взаимодействие мышц при выполнении движений. Роль центральной нервной системы в управлении движениями. Система дыхания, кровообращения и энергообмена в



обеспечении мышечной деятельности. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие основных систем и функций организма. Физическое развитие и физическая подготовленность как результат общего развития и воспитания. Гигиенические основы организации занятий физическими упражнениями, закаливающих процедур, питания и режима дня. Предупреждение травм при выполнении физических упражнений. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **1.3 Физическая культура человека.**

Физические способности и их использование в жизнедеятельности человека. Двигательные действия в развитии физических способностей человека. Особенности эффективного выполнения двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, плавание, метание, переноска груза, лазание, передвижение на лыжах) и основных физических упражнений (гимнастика, спортивные игры, лёгкая атлетика, подвижные игры, туризм и др.). Развитие физических качеств как одна из составляющих гармоничного развития личности и её физических способностей (силовых, скоростно-силовых, координационных, проявление выносливости). Занятия различными оздоровительными системами как средство приобретения привычек здорового образа жизни. Использование физических упражнений для формирования нормальной осанки, коррекции телосложения, организации активного отдыха, создания индивидуального стиля жизни. Организация отдельных форм физической культуры с различной направленностью (реактивно-оздоровительной, реабилитационной и спортивной).

## **2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

### **2.2 Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.**

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **2.3 Массовые спортивные и туристские мероприятия:**

1) дни здоровья и спорта, в которых принимает участие весь контингент учебного заведения; проводятся раз в месяц;

2) соревнования по видам спорта: соревнования по программе спартакиады учащихся; массовые соревнования, соревнования по спортивным играм и профессионально-прикладным видам спорта; соревнования по летним и зимним видам спорта и др.;

3) туризм: туристские походы, туристские слеты и соревнования.

## **3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Эмоциональные состояния человека и формы их проявления при занятиях физическими упражнениями и спортом. Использование занятий физическими упражнениями для повышения учебно-трудовой активности и воспитания личностно-значимых качеств и свойств личности (воли, общительности, организованности, дисциплинированности и др.). Регуляция эмоциональных и психических состояний средствами физической культуры.

**3.2. Оздоровительные системы физического воспитания.** Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии:



гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### **3.3. Спортивная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

**Лыжные гонки.** Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований. Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

#### **Плавание.**

Плавание как жизненно важное умение и навык. Основные понятия и термины плавания. Плавание в программе по физическому воспитанию в школе. Особенности отдельных упражнений. Виды спортивного плавания. Спортивная форма одежды для плавания. Основные гигиенические требования к занимающимся плаванием. Правила соревнований по плаванию. Организация соревнований по плаванию.

#### **Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

**Волейбол.** Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча. Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Техники владения мячом; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

**Футбол.** Футбол в программе школы по физическому воспитанию. Основные понятия и термины футбола. Инвентарь, оборудование и требования, предъявляемые к месту проведения занятий. Правила соревнований по футболу. Основы судейства и жестикуляции. Организация соревнований по футболу.

#### **Единоборства.**

Виды единоборств в программе школы по физическому воспитанию. единоборства как средство физического воспитания. Основные понятия и термины в видах единоборств. Особенности физических упражнений в единоборствах. Инвентарь, оборудование для занятий единоборствами. Клубы единоборств, известные специалисты, спортсмены.

#### **Подвижные игры.**

Характеристика подвижных игр в программе школы по физическому воспитанию. Воспитательные функции подвижных игр. Подвижные игры как средство физического воспитания. Инвентарь и места занятий подвижными играми.

**Прикладная физическая подготовка:** полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

#### **4. ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

##### **4.1. Проведения в форме компьютерного тестирования**

Теоретическая часть «Основы теории физической культуры» проводится в форме компьютерного тестирования, которое состоит из 70 заданий.

Продолжительность вступительного испытания письменного теоретического тестирования составляет не более 2 астрономических часов (120 минут) без перерыва.

Перед началом вступительного испытания проводится инструктаж об общем порядке работы. Время инструктажа не входит вовремя, отведенное на выполнение компьютерного тестирования.

Вступительные испытания теоретического тестирования оцениваются по 100 балльной шкале и шифруются.

Допуск экзаменуемых в аудиторию осуществляется при предъявлении экзаменационного листа и паспорта (военнослужащие срочной службы, уволенные в запас, при отсутствии паспорта предъявляют соответствующие документы, удостоверяющие личность).

Поступающему, опоздавшему на вступительное испытание, время на его выполнение не продлевается. Покинуть аудиторию поступающий может в любой момент, завершив или прервав, таким образом, вступительное испытание, работа в этом случае все равно будет оценена.

Во время проведения вступительного испытания, поступающие должны соблюдать следующие правила поведения:

- 1) предъявить членам предметной экзаменационной комиссии экзаменационный лист и документ, удостоверяющий личность;
- 2) занимать место в аудитории, указанное членами предметной комиссии;
- 3) соблюдать тишину;
- 4) работать самостоятельно:
  - не использовать какие-либо справочные материалы, не разрешенные членами предметной экзаменационной комиссии (учебники, учебные пособия, справочники, любого вида записи, сделанные предварительно, электронные средства запоминания и хранения информации и т.п.);
  - не разговаривать с другими поступающими;
- 5) не пользоваться средствами оперативной связи (мобильные телефоны и пр.);
- 6) использовать для записей только бланки установленного образца, имеющие штамп приемной комиссии АНООВО «ПССИ»
- 7) не покидать пределы здания, в котором проводится вступительное испытание.

За нарушение правил поведения поступающий удаляется с вступительного испытания с проставлением 0 баллов, независимо от числа правильно выполненных заданий, о чем делается запись на титульном листе.

Консультация с членами предметной экзаменационной комиссии допускается только в части формулировки вопроса или задания (темы).

При возникновении вопросов, связанных с проведением испытания, поступающий поднятием руки обращается к экзаменатору и при его подходе задает вопрос, не отвлекая внимания других поступающих.

Работы поступающих шифруются и не должны иметь никаких посторонних надписей.

Апелляция о нарушении, по мнению поступающего, установленного порядка проведения вступительного испытания и (или) о несогласии с полученной оценкой результатов вступительного испытания подается в соответствии с Положением об апелляционной комиссии

Апелляция рассматривается апелляционной комиссией непосредственно с поступающим. Процедура проведения апелляции записывается в аудио и видео режиме и хранится в приемной комиссии института.

По итогам проведения вступительных испытаний экзаменатор оформляет экзаменационную ведомость и передает экзаменационные работы с подписанными экзаменационными ведомостями

в приемную комиссию.

Результаты вступительных испытаний объявляются на официальном сайте АНООВО «ПССИ» не позднее следующего рабочего дня после дня проведения вступительного испытания с использованием дистанционных технологий, определяемые Правилами приема в институт.

#### **4.2. Проведение теоретической части вступительных испытаний в форме собеседования**

**Собеседование** по предмету «Физическая культура» для абитуриентов представляет собой устную форму ответа по экзаменационным билетам теоретической части знаний вступительных испытаний.

Поступающий получает экзаменационные задания, форму бланка для собеседования (билеты для собеседования).

При подготовке ответов на экзаменационные задания по предложенным вопросам необходимо:

1. Внимательно прочитать формулировку вопросов.

2. Составить краткий план ответа.

3. На вопросы экзаменаторов должны быть даны четкие ответы, демонстрирующие понимание вопросов и хорошую осведомленность в теме.

4. На подготовку отводится 40 минут.

При подготовке к ответу поступающий оставляет записи на бланке для собеседования. Если ответы поступающего не позволяют экзаменатору однозначно определиться с их оценкой, он задает поступающему дополнительные вопросы. Заданные дополнительные вопросы и ответы на них записываются в бланк для собеседования.

При прохождении вступительных испытаний экзаменатор задает вопросы в устной форме и ведет протокол устного ответа (собеседования).

В протоколе устного ответа (собеседования) фиксируются:

- заданные вопросы;

- содержание ответа, общая характеристика и оценка ответов поступающего в соответствии с критериями оценки предусмотренных в программе вступительных испытаний.

По результатам вступительного испытания поступающий имеет право подать в апелляционную комиссию института апелляцию с использованием дистанционных технологий, если он не согласен с результатами вступительного испытания по физической подготовленности.

Апелляция рассматривается апелляционной комиссией по материалам листа ответов непосредственно с поступающим. Апелляция по итогам вступительного испытания рассматривается апелляционной комиссией в порядке, установленном Положением об апелляционной комиссии АНООВО «ПССИ».

После окончания экзамена экзаменатор заполняет итоговую ведомость и передает ее вместе с экзаменационными листами в Приемную комиссию АНООВО «ПССИ».

Результаты вступительного испытания объявляются на официальном сайте АНООВО «ПССИ» в день его проведения.

#### **Критерии оценивания результатов вступительного испытания (собеседование) физической подготовленности абитуриентов**

**90-100 баллов** выставляется абитуриентам, которые показали отличные знания в области физической культуры; грамотно использовали в ответе специальные термины; дали правильные ответы на дополнительные вопросы; смогли последовательно, логично, доказательно изложить свои мысли.

**80-89 баллов** выставляется абитуриентам, которые показали хорошие знания в области физической культуры; дали неполные ответы на дополнительные вопросы; адекватно применяли в ответе специальные термины; но при этом в их ответах отмечалась недостаточная последовательность, логичность и доказательность.

**60-79 баллов** выставляются абитуриентам, которые показали хорошие знания в области физической культуры; дали неполные ответы на дополнительные вопросы; при достаточном понимании терминологии допускали некорректное использование специальных терминов; недостаточно последовательно и логично излагали свои мысли.

**40-59** баллов выставляются абитуриентам, которые показали удовлетворительные знания в области физической культуры; понимали специальные термины, но не всегда грамотно и адекватно использовали их в ответах; не всегда могли последовательно и логично ответить на дополнительные вопросы.

**39-0** баллов выставляются абитуриентам, которые показали неудовлетворительные знания в области физической культуры; не ответили на дополнительные вопросы; при ответе не пользовались специальными терминами или употребляли их неграмотно; излагали свои мысли отрывочно, непоследовательно, не могли связно изложить основные мысли по своему вопросу, нуждались во вспомогательных вопросах экзаменаторов.

## 5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

### Основная литература

1. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html> . — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Организация и методика занятий по физической культуре для специального отделения : учебно-методическое пособие для студентов специального медицинского отделения / составители Е. В. Нефёдова, Е. А. Козловцева, Н. В. Подкуйко. — Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 90 с. — ISBN 978-5-89040-611-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/72925.html> . — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Быченков, С. В. Теория и организация физической культуры в вузах : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков, А. В. Курбатов, А. А. Сафонов. — Саратов : Вузовское образование, 2018. — 242 с. — ISBN 978-5-4487-0110-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. — 6-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 344 с. — ISBN 978-5-907225-00-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88519.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений. Теория и методика : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 320 с. — ISBN 978-5-9500178-0-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74302.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6. Царик, А. В. Справочник работника физической культуры и спорта : нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А. В. Царик. — 5-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 1144 с. — ISBN 978-5-9500179-6-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77242.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом : учебно-методическое пособие / С. Н. Зуев, О. Е. Цой, Ю. В. Цубан [и др.]. — Москва : Российская таможенная академия, 2016. — 132 с. — ISBN 978-5-9590-0882-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/69779.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. N 940 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура".

### Дополнительная литература

1. М.Л. Журавин Теория и методика гимнастики: учебник. / Под ред. М.Л. Журавин, О.В. Загрядская и др.; под редакц. М.Л. Журавина, Е.Г Сайкиной.- М.: Издательский центр «Академия», 2014.- 496 с.
2. Ю.М. Макаров Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник. / Под ред. Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина и др.;- М.: Издательский центр «Академия», 2014.-272 с.
3. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник. /Под ред. Проф. Н.Ю. Мельниковой.- М.: Советский спорт, 2013.–392с
4. Ж.К. Холодов Теория и методика ФК и С: учебник. / Под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- М.: Издательский центр «Академия», 2014.-480 с.
5. В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов Практикум по теории и методике ФКиС: уч. пособие. / Под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- М.: Издательский центр «Академия», 2014.-208 с.
6. Валкина, Н. В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом : методическое пособие / Н. В. Валкина, Н. С. Григорьева, С. Н. Башкайкина. — Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. — 59 с. — ISBN 978-5-86045-452-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
7. Морозов, А. И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / А. И. Морозов. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. — 78 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70477.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
8. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
9. Ю.Д. Железняк Теория и методика спортивных игр: учебник /Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов. / Под ред. Ю.Д. Железняка.- М.: Издательский центр «Академия», 2014.-464 с.

### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Электронная библиотечная система [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)
2. Электронная библиотечная система [www.Znaniium.com](http://www.Znaniium.com)
3. Электронная справочная системы [www.Twirpx.com](http://www.Twirpx.com)
4. Электронная библиотечная система <http://lib.lesgaft.spb.ru>
5. Научная электронная библиотека «Е-library» <https://elibrary.ru>
6. Научная электронная библиотека открытого доступа <https://cyberleninka.ru>
7. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://www.elibrary.ru>
8. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" Эл.версия в открытом доступе: <http://regobraz.ru/statia.php?nm=173>

**Вопросы теоретической части вступительного испытания**  
**«Основы теории физической культуры» (ОТФК)**  
**по направлению подготовки 49.03.04 СПОРТ**  
**1 вариант**

1. В спорте выделяют...
2. Спорт это..
3. Отличительным признаком физической культуры является..
4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?
5. Физическая культура представляет собой...
6. Под физической культурой понимается..
7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются..
8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего..
9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется...
10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?
11. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?
12. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это...
13. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?
14. Влияние физических упражнений на организм человека...
15. Главной причиной нарушения осанки является..
16. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется...
17. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?
18. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?
19. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...
20. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает...
21. Что представляет собой направление “пол дэнс”?
22. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется...
23. Какой предмет используется для занятий “босу”?
24. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?
25. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?
26. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений...
27. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?
28. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?
29. Что такое атлетическое единоборство?
30. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются...
31. Что дословно означает слово “фитнес” (от англ. “fitness”)?
32. Разрешаются ли произвольные метания снарядов?
33. В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют...
34. В основу физиологической классификации физических упражнений положены...
35. Какого направления фитнеса не существует?
36. Экскурсией грудной клетки называется...
37. В качестве финишной ленточки используют...
38. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:
39. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?
40. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться нужно...
41. Где нужно находиться во время упражнения в метании?

42. Так называемое “второе дыхание” наступает...
43. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это..
44. Какие виды спорта тренируют дыхание?
45. Какова высота теннисной сетки для большого тенниса?
46. Что понимается под выражением “второе дыхание”?
47. Двигательные физические способности это...
48. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:
49. Число движений в единицу времени характеризует...
50. Результатом физической подготовки является...
51. Вход в спортивный зал...
52. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется...
53. В местах соскоков со снаряда...
54. Выход учащихся из спортивного зала возможен...
55. Обувь для занятий спортивными играми должна быть...
56. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно...
57. Можно ли в настольном теннисе играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече?
58. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте?
59. Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками?
60. Какого направления фитнеса не существует: калланетика, цигун, аквабосу?
61. Физическая культура представляет собой....
62. При выполнении другими учащимися физических упражнений, необходимо стоять...
63. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки?
64. Основу двигательных способностей человека составляют...
65. Под техникой физических упражнений понимают...
66. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется...
67. Олимпиониками в Древней Греции называли людей, которые...
68. Каково основное значение витаминов для организма человека?
69. Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время...
70. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в....

**БАЛЛЫ:** \_\_\_\_\_

## 2 вариант

1. Термин «Олимпиада» означает:
2. В каком году летние Олимпийские игры проводились в нашей стране...
3. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:
4. Физическая культура – это...
5. Физическая подготовленность характеризуется...
6. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека...
7. Основными показателями физического развития человека являются...
8. Физическое упражнение – это...
9. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется...
10. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека...
11. Что понимается под закаливанием
12. Что называется осанкой
13. Под физическим развитием понимается...
14. Главной причиной нарушения осанки является....
15. Под быстротой как физическим качеством понимается...



- 16.Какая дистанция в легкой атлетике не является классической
- 17.Что такое двигательный навык
- 18.Чем характеризуется утомление
- 19.Под силой как физическим качеством понимается...
- 20.Под техникой двигательных действий понимают...
- 21.Выносливость человека не зависит от ....
- 22.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости
- 23.Физическая культура направлена на совершенствование....
- 24.Под выносливостью как физическим качеством понимается....
- 25.При развитии выносливости какая ЧСС вызывает поддерживающий режим
- 26.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе
- 27.Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует..
- 28.В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры
- 29.Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета
- 30.На Олимпийских играх 776 г до н.э атлеты состязались в беге на дистанции, равной....
- 31.Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:
- 32.Укажите количество игроков волейбольной команды
- 33.Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что:
- 34.Лучшие условия для развития ловкости создаются вовремя....
- 35.Укажите количество игроков баскетбольной команды
- 36.Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо
- 37.Укажите количество игроков футбольной команды
- 38.Укажите, каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец
- 39.Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме
- 40.С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета(МОК)
- 41.Физическая культура рабовладельческого общества имела направленность...
- 42.Российский Олимпийский Комитет был создан в...
- 43.Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...
- 44.Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья
- 45.Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?
- 46.Какая организация руководит современным олимпийским движением?
- 47.Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?
- 48.Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?
- 49.В каком году был образован Международный олимпийский комитет?
- 50.Двигательное умение – это....
- 51.Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение...
- 52.Временное снижение работоспособности принято называть....
- 53.Что является основными средствами физического воспитания?
- 54.Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?
- 55.Одним из основных физических качеств является....
- 56.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
- 57.Назовите основные физические качества.
- 58.Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является...
- 59.Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?
60. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:
- 61.Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги, поднятые руками к груди, кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как....
- 62.Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...
- 63.Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?

64. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...
65. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?
66. Укажите полный состав волейбольной команды....
67. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...
68. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?
69. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?
70. Подача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...

**БАЛЛЫ:** \_\_\_\_\_

**Критерии оценивания результатов теоретической части вступительного испытания**

**«Основы теории физической культуры» абитуриентов**

Вопросы с 1 по 30 оцениваются по 2 балла. Вопросы с 31 по 70 оцениваются по 1 баллу.  
Максимальное количество баллов, которое можно набрать за 70 вопросов – 100 баллов.

**Вопросы теоретической части вступительных испытаний в форме собеседования  
абитуриентов по направлению подготовки 49.03.04 СПОРТ  
абитуриенты на базе среднего общего образования (11 кл.)**

1. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
2. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.
3. Назовите основные физические качества человека.
4. С помощью какого теста определяется ловкость?
5. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
6. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
7. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений?
8. Назовите размеры волейбольной площадки.
9. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?
10. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
11. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
12. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
13. Высота волейбольной сетки для мужских команд.
14. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...
15. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).
16. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.
17. Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений?
18. Высота волейбольной сетки для женских команд.
19. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?
20. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.
21. Общие требования по безопасности при проведении занятий по плаванию.
22. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составить план-конспект одного занятия по избранному виду спорта.
23. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?
24. Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру?
25. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.
26. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.
27. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как быстрота?
28. Укажите высоту футбольных ворот?
29. Какова ширина футбольных ворот?
30. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя). Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
31. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания». Как себя вести в подобных ситуациях?
32. После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч?

33. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоту.
34. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля? Методика самоанализа его данных (на личном примере).
35. История Олимпийских игр и их значение.
36. С помощью каких упражнений можно эффективно развивать такое двигательное качество, как выносливость?
37. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...
38. Какой лыжный ход самый скоростной?
39. 5. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физической минутки? Изложить два-три варианта.
40. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
41. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности?
42. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?
43. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека
44. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года? Обосновать рассказ на собственном примере.
45. Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.
46. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?
47. Что понимается под закаливанием.
48. Что такое двигательный навык.
49. Продемонстрируйте жесты судьи по одной из спортивных игр (волейболу, баскетболу, футболу или хоккею).
50. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность.
51. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности?
52. Чем характеризуется утомление.
53. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости.
54. Составить (написать) положение о проведении одного из видов соревнований, включенных в школьную спартакиаду («День здоровья», «День бегуна», по подвижным играм, баскетболу, акробатике и т. д.).
55. Профилактические меры, исключающие обморожение. Ваши действия, если это случилось.
56. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как гибкость?
57. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе.
58. Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета.
59. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и выполнить 3—4 упражнения на формирование правильной осанки.
60. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.
61. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?
62. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо.
63. Какая организация руководит современным олимпийским движением?
64. В чем состоят особенности организации проведения закаливающих процедур в зимнее время года (привести примеры, а если вы это делаете, то расскажите, каким образом).
65. Что вы знаете о зимних Олимпийских играх?
66. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.

67. Какую первую помощь необходимо оказывать пострадавшему, получившему во время занятий физическими упражнениями травму, вызвавшую кровотечение?
68. Что является основными средствами физического воспитания?
69. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?
70. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?
71. Раскройте содержание технико-тактических действий в избранном вами виде спорта (баскетбол, волейбол и т. д.).
72. Как правильно экипировать себя для 2-3-дневного туристского похода?
73. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...
74. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?
75. Техника двигательного действия. Основные этапы ее формирования в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
76. Основные нарушения правил во время игры в футбол.
77. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?
78. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?
79. Составьте план самостоятельного занятия по развитию скорости бега. Обоснуйте состав упражнений, их последовательность, дозировку и режимы нагрузки.
80. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
81. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
82. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...
83. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...
84. Правила выполнения утренней гимнастики (составить комплекс упражнений утренней гимнастики).
85. Требования безопасности по окончании занятий по плаванию.
86. От чего зависит гибкость тела человека? Какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
87. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...
88. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются...
89. Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите об одном из них (ортостатическая или функциональная проба или антропометрические измерения).
90. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
91. Общие требования безопасности при проведении туристических походов.
92. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является.....
93. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...
94. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? Подробно рассказать о порядке организации и проведения, а также о правилах одной или двух подвижных игр.
95. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
96. В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?
97. Максимальные размеры баскетбольной площадки.
98. Какой метод, позволяющий воспитывать силу, является основным?
99. В чем видится целесообразность индивидуального контроля за результатами в двигательной подготовленности. Составить план реализации индивидуального контроля за собой.

100. Что понимается под качеством «выносливость»? Основные правила его развития в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
101. Правила этического поведения во время спортивных соревнований и игр.
102. При каких переломах транспортная шина должна захватывать 3 сустава?
103. Укажите с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета.
104. Раскройте основные приемы самомассажа и объясните, с какой целью они используются в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
105. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
106. Охарактеризуйте основные профилактические мероприятия по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (место занятий, гигиена тела и одежды, подбор инвентаря и контроль за физической нагрузкой).
107. Что такое физическая культура?
108. Что такое физическое упражнение?
109. Пр продемонстрируйте жесты судьи по одной из спортивных игр (баскетболу, футболу или волейболу).
110. Понятие здорового образа жизни. Какие формы занятий физической культурой он в себя включает?
111. Основные нарушения правил во время игры в волейбол.
112. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.
113. Что такое физическое воспитание?
114. Под техникой двигательных действий понимают.....
115. Что понимается под координацией человека, с помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень ее развития?
116. Основные нарушения правил во время игры в баскетбол.
117. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях.
118. Укажите предпочтительную последовательность упражнений для физкультурной минутки или паузы.
119. Составьте комплекс упражнений на развитие гибкости и объясните целесообразность включенных в него упражнений.
120. С какой целью занятия по освоению новых движений и развитию физических качеств подразделяются на три части? Охарактеризуйте содержание каждой из них.
121. Основные требования безопасности во время плавания в естественных водоемах.
122. Метод повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений при выполнении действий, выполняемых до отказа, является основным при воспитании...
123. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...
124. Составьте комплекс гимнастики для глаз и объясните целесообразность включенных в него упражнений.
125. Составить комплекс упражнений для развития силы мышц плечевого пояса.

### **Билеты практической части экзамена по направлению подготовки 49.03.04 СПОРТ**

#### **Билет № 1**

1. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
2. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.
3. Назовите основные физические качества человека.
4. С помощью какого теста определяется ловкость?
5. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).

#### **Билет № 2**

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.

2. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений?
3. Назовите размеры волейбольной площадки.
4. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?
5. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).

**Билет № 3**

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
2. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
3. Высота волейбольной сетки для мужских команд.
4. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...
5. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).

**Билет № 4**

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.
2. Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений?
3. Высота волейбольной сетки для женских команд.
4. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?
5. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.

**Билет № 5**

1. Общие требования по безопасности при проведении занятий по плаванию.
2. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составить план-конспект одного занятия по избранному виду спорта.
3. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?
4. Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру?
5. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.

**Билет № 6**

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.
2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как быстрота?
3. Укажите высоту футбольных ворот?
4. Какова ширина футбольных ворот?
5. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).

**Билет № 7**

1. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
2. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания». Как себя вести в подобных ситуациях?
3. После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч?
4. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоту.
5. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля? Методика самоанализа его данных (на личном примере).

**Билет № 8**

1. История Олимпийских игр и их значение.
2. С помощью каких упражнений можно эффективно развивать такое двигательное качество, как выносливость?



3. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...
4. Какой лыжный ход самый скоростной?
5. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Изложить два-три варианта.

#### **Билет № 9**

1. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
2. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности?
3. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?
4. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека
5. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года? Обосновать рассказ на собственном примере.

#### **Билет № 10**

1. Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.
2. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?
3. Что понимается под закаливанием.
4. Что такое двигательный навык.
5. Продемонстрируйте жесты судьи по одной из спортивных игр (волейболу, баскетболу, футболу или хоккею).

#### **Билет № 11**

1. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность.
2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности?
3. Чем характеризуется утомление.
4. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости.
5. Составить (написать) положение о проведении одного из видов соревнований, включенных в школьную спартакиаду («День здоровья», «День бегуна», по подвижным играм, баскетболу, акробатике и т. д.).

#### **Билет № 12**

1. Профилактические меры, исключающие обморожение. Ваши действия, если это случилось.
2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как гибкость?
3. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе.
4. Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета.
5. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и выполнить 3—4 упражнения на формирование правильной осанки.

#### **Билет № 13**

1. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.
2. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?
3. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо.
4. Какая организация руководит современным олимпийским движением?
5. В чем состоят особенности организации проведения закаливающих процедур в зимнее время года (привести примеры, а если вы это делаете, то расскажите, каким образом).

#### **Билет № 14**

1. Что вы знаете о зимних Олимпийских играх?
2. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.

3. Какую первую помощь необходимо оказывать пострадавшему, получившему во время занятий физическими упражнениями травму, вызвавшую кровотечение?
4. Что является основными средствами физического воспитания?
5. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?

**Билет № 15**

1. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?
2. Раскройте содержание технико-тактических действий в избранном вами виде спорта (баскетбол, волейбол и т. д.).
3. Как правильно экипировать себя для 2-3-дневного туристского похода?
4. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...
5. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

**Билет № 16**

1. Техника двигательного действия. Основные этапы ее формирования в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
2. Основные нарушения правил во время игры в футбол.
3. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?
4. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?
5. Составьте план самостоятельного занятия по развитию скорости бега. Обоснуйте состав упражнений, их последовательность, дозировку и режимы нагрузки.

**Билет №17.**

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
3. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...
4. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...
5. Правила выполнения утренней гимнастики (составить комплекс упражнений утренней гимнастики).

**Билет №18.**

1. Требования безопасности по окончании занятий по плаванию.
2. От чего зависит гибкость тела человека? Какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
3. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...
4. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются...
5. Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите об одном из них (ортостатическая или функциональная проба, или антропометрические измерения).

**Билет №19.**

1. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
2. Общие требования безопасности при проведении туристических походов.
3. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является.....
4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...
5. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? Подробно рассказать о порядке организации и проведения, а также о правилах одной или двух подвижных игр.

**Билет №20.**

1. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.

2. В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?
3. Максимальные размеры баскетбольной площадки.
4. Какой метод, позволяющий воспитывать силу, является основным?
5. В чем видится целесообразность индивидуального контроля за результатами в двигательной подготовленности. Составить план реализации индивидуального контроля за собой.

#### **Билет № 21**

1. Что понимается под качеством «выносливость»? Основные правила его развития в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
2. Правила этического поведения во время спортивных соревнований и игр.
3. При каких переломах транспортная шина должна захватывать 3 сустава?
4. Укажите с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета.
3. Раскройте основные приемы самомассажа и объясните, с какой целью они используются в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Билет №22.**

1. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
2. Охарактеризуйте основные профилактические мероприятия по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (место занятий, гигиена тела и одежды, подбор инвентаря и контроль за физической нагрузкой).
3. Что такое физическая культура?
4. Что такое физическое упражнение?
5. Продемонстрируйте жесты судьи по одной из спортивных игр (баскетболу, футболу или волейболу).

#### **Билет № 23**

1. Понятие здорового образа жизни. Какие формы занятий физической культурой он в себя включает?
2. Основные нарушения правил во время игры в волейбол.
3. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.
4. Что такое физическое воспитание?
5. Под техникой двигательных действий понимают.....

#### **Билет № 24**

1. Что понимается под координацией человека, с помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень ее развития?
2. Основные нарушения правил во время игры в баскетбол.
3. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях.
4. Укажите предпочтительную последовательность упражнений для физкультурной минутки или паузы.
5. Составьте комплекс упражнений на развитие гибкости и объясните целесообразность включенных в него упражнений.

#### **Билет № 25**

1. С какой целью занятия по освоению новых движений и развитию физических качеств подразделяются на три части? Охарактеризуйте содержание каждой из них.
2. Основные требования безопасности во время плавания в естественных водоемах.
3. Метод повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений при выполнении действий, выполняемых до отказа, является основным при воспитании...
4. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...
3. Составьте комплекс гимнастики для глаз и объясните целесообразность включенных в него упражнений.

## **Критерии оценивания результатов вступительного испытания (собеседование) физической подготовленности абитуриентов**

**90-100 баллов** выставляется абитуриентам, которые показали отличные знания в области физической культуры; грамотно использовали в ответе специальные термины; дали правильные ответы на дополнительные вопросы; смогли последовательно, логично, доказательно изложить свои мысли.

**80-89 баллов** выставляется абитуриентам, которые показали хорошие знания в области физической культуры; дали неполные ответы на дополнительные вопросы; адекватно применяли в ответе специальные термины; но при этом в их ответах отмечалась недостаточная последовательность, логичность и доказательность.

**60-79 баллов** выставляются абитуриентам, которые показали хорошие знания в области физической культуры; дали неполные ответы на дополнительные вопросы; при достаточном понимании терминологии допускали некорректное использование специальных терминов; недостаточно последовательно и логично излагали свои мысли.

**40-59 баллов** выставляются абитуриентам, которые показали удовлетворительные знания в области физической культуры; понимали специальные термины, но не всегда грамотно и адекватно использовали их в ответах; не всегда могли последовательно и логично ответить на дополнительные вопросы.

**39-0 баллов** выставляются абитуриентам, которые показали неудовлетворительные знания в области физической культуры; не ответили на дополнительные вопросы; при ответе не пользовались специальными терминами или употребляли их неграмотно; излагали свои мысли отрывочно, непоследовательно, не могли связно изложить основные мысли по своему вопросу, нуждались во вспомогательных вопросах экзаменаторов.