

**ПРОГРАММЫ
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ
ИСПЫТАНИЙ ВГИФК В 2020 ГОДУ
(бакалавриат и магистратура)**

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
БАКАЛАВРИАТ	4
ПРАКТИЧЕСКИЙ ЭКЗАМЕН ПО ОЦЕНКЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО НАПРАВЛЕННОСТИ (ПРОФИЛЮ) ПОДГОТОВКИ:	
<i>Направление 49.03.01 «Физическая культура»</i>	
- направленность (профиль) подготовки «Спортивная тренировка в избранном виде спорта (баскетбол)».....	4
- направленность (профиль) подготовки «Спортивная тренировка в избранном виде спорта (бокс)».....	6
- направленность (профиль) подготовки «Спортивная тренировка в избранном виде спорта (борьба)».....	8
- направленность (профиль) подготовки «Спортивная тренировка в избранном виде спорта (волейбол)».....	12
- направленность (профиль) подготовки «Спортивная тренировка в избранном виде спорта (гимнастика)».....	14
- направленность (профиль) подготовки «Спортивная тренировка в избранном виде спорта (легкая атлетика)».....	16
- направленность (профиль) подготовки «Спортивная тренировка в избранном виде спорта (лыжные гонки)».....	18
- направленность (профиль) подготовки «Спортивная тренировка в избранном виде спорта (пулевая стрельба)».....	22
- направленность (профиль) подготовки «Спортивная тренировка в избранном виде спорта (футбол)».....	24
- направленность (профиль) подготовки «Физкультурное образование»...	27
<i>Направление 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»</i>	
- направленность (профиль) подготовки «Адаптивное физическое воспитание».....	29
ВОПРОСЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА «СОБЕСЕДОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» (по темам).....	31
СОБЕСЕДОВАНИЕ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЭКЗАМЕН), для поступающих, имеющих высшее образование	52
БИОЛОГИЯ (тематика вопросов для компьютерного тестирования).....	54
ИЗЛОЖЕНИЕ ПО РУССКОМУ ЯЗЫКУ	58

МАГИСТРАТУРА	60
ВОПРОСЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА В МАГИСТРАТУРУ (СОБЕСЕДОВАНИЕ) (первый вопрос билета для абитуриентов магистратуры направлений 49.04.01 и 49.04.03).....	60
ВОПРОСЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА В МАГИСТРАТУРУ (СОБЕСЕДОВАНИЕ) ПО НАПРАВЛЕНИЮ 49.04.01 "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"(второй вопрос билета).....	62
ВОПРОСЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА В МАГИСТРАТУРУ (СОБЕСЕДОВАНИЕ) ПО НАПРАВЛЕНИЮ 49.04.03 "СПОРТ" "(второй вопрос билета).....	63
ВОПРОСЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА (СОБЕСЕДОВАНИЕ) ПО НАПРАВЛЕНИЮ 49.04.02 "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)" (1 и 2 вопросы билета)	65

**Направленность (профиль)
«Спортивная тренировка в избранном виде спорта (баскетбол)»**

Итоговая оценка выставляется по сумме баллов, набранных абитуриентом за пять контрольных нормативов по таблице. Оценка за результат меньше 10 баллов в сумму баллов не входит.

Проходной балл по экзамену «Оценка двигательной деятельности» – 50

Возраст абитуриента 17 лет - 21 год (баскетбол)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,60	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10
	ж	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90
Челночный бег 5*10 м, (с)	м	10,5	10,6	10,7	10,8	10,9	11,0	11,1	11,2	11,3	11,4	11,5
	ж	11,0	11,1	11,2	11,3	11,4	11,5	11,6	11,7	11,8	11,9	12,0
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 60 с (раз)	м	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45
	ж	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40
Штрафные броски (раз)	м	10		9		8		7		6		5
	ж	10		9		8		7		6		5
Ведение 2*20 м с обводкой стоек (с)	м	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5	8,6	8,7
	ж	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9

Возраст абитуриента 22 года - 29 лет (баскетбол)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05
	ж	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85
Челночный бег 5*10 м, (с)	м	10,6	10,7	10,8	10,9	11,0	11,1	11,2	11,3	11,4	11,5	11,4
	ж	11,1	11,2	11,3	11,4	11,5	11,6	11,7	11,8	11,9	12,0	12,1
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 60 с (раз)	м	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44
	ж	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39
Штрафные броски (раз)	м	10		9		8		7		6		5
	ж	10		9		8		7		6		5
Ведение 2*20 м с обводкой стоек (с)	м	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5	8,6	8,7	8,8
	ж	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0

Возраст абитуриента 30 года - 39 лет (баскетбол)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00
	ж	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75	1,70	1,65
Челночный бег 5*10 м, (с)	м	10,7	10,8	10,9	11,0	11,1	11,2	11,3	11,4	11,5	11,4	11,5
	ж	11,2	11,3	11,4	11,5	11,6	11,7	11,8	11,9	12,0	12,1	12,2
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 60 с (раз)	м	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43
	ж	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38
	ж	18	17	16	15	14	13	12	11	10	11	10
Штрафные броски (раз)	м	10		9		8		7		6		5
	ж	10		9		8		7		6		5
Ведение 2*20 м с обводкой стоек (с)	м	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5	8,6	8,7	8,8	8,9	9,0
	ж	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4

Возраст абитуриента 40 лет и старше (баскетбол)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80
	ж	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75	1,70	1,65	1,60	1,55	1,50
Челночный бег 5*10 м, (с)	м	11,0	11,1	11,2	11,3	11,4	11,5	11,4	11,5	11,6	11,7	11,8
	ж	11,5	11,6	11,7	11,8	11,9	12,0	12,1	12,2	12,3	12,4	12,5
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 60 с (раз)	м	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40
	ж	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35
	ж	17	16	15	14	13	12	11	10	11	10	11
Штрафные броски (раз)	м	10		9		8		7		6		5
	ж	10		9		8		7		6		5
Ведение 2*20 м с обводкой стоек (с)	м	8,5	8,6	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5
	ж	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,7	10,8	10,9

Направленность (профиль)

«Спортивная тренировка в избранном виде спорта (бокс)»

Итоговая оценка выставляется по сумме баллов, набранных абитуриентом за пять контрольных нормативов по таблице. Оценка за результат меньше 10 баллов в сумму баллов не входит.

Проходной балл по экзамену «Оценка двигательной деятельности» - 50.

Возраст абитуриента 17 лет - 21 год (бокс)

Контрольные нормативы		Баллы											
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	
1.Подтягивание в висе на перекл. (раз)	м	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	
1.Отжимание в упоре лежа (раз)	ж	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	
2.Прыжок в длину с места, (м)	м	2,80	2,75	2,70	2,65	2,60	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	
	ж	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	
3. Из вися подъем ног до касания грифа переклад. (раз)	м	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	
	ж	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	
4. Толкание набивн. мяча 5 кг с ударной руки (м)	Вес до указ. кг (муж)	69	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5
		81	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0
		91	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
4. Толкание набивн. мяча 2 кг с ударной руки (м)	Вес до указ. кг (жен)	69	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5
		81	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0
		91	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
5. Прыжки на скакалке за 1 мин. (раз)	м	140	137	134	131	128	125	122	119	116	113	110	
	ж	140	137	134	131	128	125	122	119	116	113	110	

Возраст абитуриента 22 года - 29 лет (бокс)

Контрольные нормативы		Баллы											
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	
1.Подтягивание в висе на перекл. (раз)	м	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	
1.Отжимание в упоре лежа (раз)	ж	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	
2.Прыжок в длину с места, (м)	м	2,75	2,70	2,65	2,60	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	
	ж	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	
3. Из вися подъем ног до касания грифа переклад. (раз)	м	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	
	ж	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	
4. Толкание набивн. мяча 5 кг с ударной руки (м)	Вес до указ. кг (муж)	69	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4
		81	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9
		91	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4
4. Толкание набивн. мяча 2 кг с ударной руки (м)	Вес до указ. кг (жен)	69	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4
		81	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9
		91	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4
5. Прыжки на скакалке за 1 мин. (раз)	м	140	137	134	131	128	125	122	119	116	113	110	
	ж	140	137	134	131	128	125	122	119	116	113	110	

Возраст абитуриента 30 лет – 39 лет (бокс)

Контрольные нормативы		Баллы											
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	
1.Подтягивание в висе на перекл. (раз)	м	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	
1.Отжимание в упоре лежа (раз)	ж	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	
2.Прыжок в длину с места, (м)	м	2,70	2,65	2,60	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	
	ж	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	
3. Из вися подъем ног до касания грифа переклад. (раз)	м	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	
	ж	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	
4. Толкание набивн. мяча 5 кг с ударной руки (м)	Вес до указ. кг (муж)	69	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4	7,3
		81	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8
		91	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3
4. Толкание набивн. мяча 2 кг с ударной руки (м)	Вес до указ. кг (жен)	69	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4	7,3
		81	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8
		91	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3
5. Прыжки на скакалке за 1 мин. (раз)	м	137	134	131	128	125	122	119	116	113	110	107	
	ж	137	134	131	128	125	122	119	116	113	110	107	

Возраст абитуриента 40 лет и старше (бокс)

Контрольные нормативы		Баллы											
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	
1.Подтягивание в висе на перекл. (раз)	м	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	
1.Отжимание в упоре лежа (раз)	ж	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	
2.Прыжок в длину с места, (м)	м	2,65	2,60	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	
	ж	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	
3. Из вися подъем ног до касания грифа переклад. (раз)	м	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	
	ж	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	
4. Толкание набивн. мяча 5 кг с ударной руки (м)	Вес до указ. кг (муж)	69	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2
		81	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8	7,7
		91	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2
4. Толкание набивн. мяча 2 кг с ударной руки (м)	Вес до указ. кг (жен)	69	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2
		81	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8	7,7
		91	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2
5. Прыжки на скакалке за 1 мин. (раз)	м	134	131	128	125	122	119	116	113	110	107	104	
	ж	134	131	128	125	122	119	116	113	110	107	104	

**Направленность (профиль)
«Спортивная тренировка в избранном виде спорта (борьба)»**

Итоговая оценка выставляется по сумме баллов, набранных абитуриентом за пять контрольных нормативов по таблице. Оценка за результат меньше 10 баллов в сумму баллов не входит.

Проходной балл по экзамену «Оценка двигательной деятельности» - 50.

Возраст абитуриента 17 лет - 21 год (борьба)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
1.Подтягивание в висе на перекладине (раз)	М	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
1.Отжимание в упоре лежа (раз)	Ж	50	49	48	47	46	45	44	43	43	41	40
2.Прыжок в длину с места, (м)	М	2,70	2,65	2,60	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20
	Ж	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,0	1,95	1,90
3.Забегание на мосту по 5 раз в обе стороны (с)	М	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Ж											
4. Вставание со стойки на мост 10 раз (сек.) до 75 кг	М / Ж	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
4 Вставание со стойки на мост 10 раз (сек.) свыше 75 кг	М / Ж	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
5.Подтягивание в висе на накл. пер.(раз)	Ж	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
5. Лазание по канату 4 (сек.) до 75 кг	М	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5 Лазание по канату 4 (сек.) свыше 75 кг	М	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Возраст абитуриента 22 года - 29 лет (борьба)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
1.Подтягивание в висе на перекладине (раз)	М	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
1.Отжимание в упоре лежа (раз)	Ж	48	47	46	45	44	43	43	41	40	39	38
2.Прыжок в длину с места, (м)	М	2,65	2,60	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15
	Ж	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,0	1,95	1,90	1,85
3.Забегание на мосту по 5 раз в обе стороны (с)	М	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	24
	Ж											
4. Вставание со стойки на мост 10 раз (сек.) до 75 кг	М / Ж	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
4 Вставание со стойки на мост 10 раз (сек.) свыше 75 кг	М / Ж	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
5.Подтягивание в висе на накл. пер.(раз)	Ж	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
5. Лазание по канату 4 м (сек.) до 75 кг	М	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
5 Лазание по канату 4 м (сек.) свыше 75 кг	М	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Возраст абитуриента 30 лет - 39 лет (борьба)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
1.Подтягивание в висе на перекладине (раз)	М	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
1.Отжимание в упоре лежа (раз)	Ж	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
2.Прыжок в длину с места, (м)	М	2,60	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10
	Ж	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,0	1,95	1,90	1,85	1,80
3.Забегание на мосту по 5 раз в обе стороны (с)	М	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
	Ж											
4. Вставание со стойки на мост 10 раз (сек.) до 75 кг	М / Ж	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
4 Вставание со стойки на мост 10 раз (сек.) свыше 75 кг	М / Ж	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
5.Подтягивание в висе на накл. пер.(раз)	Ж	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
5. Лазание по канату 4 м (сек.) до 75 кг	М	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
5 Лазание по канату 4 м (сек.) свыше 75 кг	М	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Возраст абитуриента 40 лет и старше (борьба)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
1.Подтягивание в висе на перекладине (раз)	М	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
1.Отжимание в упоре лежа (раз)	Ж	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25
2.Прыжок в длину с места, (м)	М	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05
	Ж	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,0	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75
3.Забегание на мосту по 5 раз в обе стороны (с)	М	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
	Ж											
4. Вставание со стойки на мост 10 раз (сек.) до 75 кг	М	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
	Ж											
4 Вставание со стойки на мост 10 раз (сек.) свыше 75 кг	М	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	Ж											
5.Подтягивание в висе на накл. пер.(раз)	Ж	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
5. Лазание по канату 4 м (сек.) до 75 кг	М	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
5 Лазание по канату 4 м (сек.) свыше 75 кг	М	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Направленность (профиль)
«Спортивная тренировка в избранном виде спорта (волейбол)»

Итоговая оценка выставляется по сумме баллов, набранных абитуриентом за пять контрольных нормативов по таблице. Оценка за результат меньше 10 баллов в сумму баллов не входит.

Проходной балл по экзамену «Оценка двигательной деятельности» – 50

Возраст абитуриента 17 лет - 21 год (волейбол)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,60	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10
	ж	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90
Челночный бег 5*10 м, (с)	м	10,5	10,6	10,7	10,8	10,9	11,0	11,1	11,2	11,3	11,4	11,5
	ж	11,0	11,1	11,2	11,3	11,4	11,5	11,6	11,7	11,8	11,9	12,0
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 60 с (раз)	м	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45
	ж	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40
Передачи мяча над собой в кругу диаметром 1 м (раз)	м	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
	ж	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Передача мяча в стену на точность попаданий, высота 3 м, расстояние 4 м от стены, (раз, показать технику выполнения)	м	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
	ж	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10

Возраст абитуриента 22 года - 29 лет (волейбол)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05
	ж	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85
Челночный бег 5*10 м, (с)	м	10,6	10,7	10,8	10,9	11,0	11,1	11,2	11,3	11,4	11,5	11,4
	ж	11,1	11,2	11,3	11,4	11,5	11,6	11,7	11,8	11,9	12,0	12,1
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 60 с (раз)	м	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44
	ж	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39
Передачи мяча над собой в кругу диаметром 1 м (раз)	м	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	11
	ж	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	11
Передача мяча в стену на точность попаданий, высота 3 м, расстояние 4 м от стены, (раз, показать технику выполнения)	м	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	11
	ж	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	11

Возраст абитуриента 30 года - 39 лет (волейбол)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00
	ж	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75	1,70	1,65
Челночный бег 5*10 м, (с)	м	10,7	10,8	10,9	11,0	11,1	11,2	11,3	11,4	11,5	11,4	11,5
	ж	11,2	11,3	11,4	11,5	11,6	11,7	11,8	11,9	12,0	12,1	12,2
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 60 с (раз)	м	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43
	ж	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38
Передачи мяча над собой в кругу диаметром 1 м (раз)	м	18	17	16	15	14	13	12	11	10	11	10
	ж	18	17	16	15	14	13	12	11	10	11	10
Передач мяча в стену на точность попаданий, высота 3 м, расстояние 4 м от стены, (раз, показать технику выполнения)	м	18	17	16	15	14	13	12	11	10	11	10
	ж	18	17	16	15	14	13	12	11	10	11	10

Возраст абитуриента 40 и старше (волейбол)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80
	ж	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75	1,70	1,65	1,60	1,55	1,50
Челночный бег 5*10 м, (с)	м	11,0	11,1	11,2	11,3	11,4	11,5	11,4	11,5	11,6	11,7	11,8
	ж	11,5	11,6	11,7	11,8	11,9	12,0	12,1	12,2	12,3	12,4	12,5
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 60 с (раз)	м	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40
	ж	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35
Передачи мяча над собой в кругу диаметром 1 м (раз)	м	17	16	15	14	13	12	11	10	11	10	11
	ж	17	16	15	14	13	12	11	10	11	10	11
Передач мяча в стену на точность попаданий, высота 3 м, расстояние 4 м от стены, (раз, показать технику выполнения)	м	17	16	15	14	13	12	11	10	11	10	11
	ж	17	16	15	14	13	12	11	10	11	10	11

Направленность (профиль)

«Спортивная тренировка в избранном виде спорта (гимнастика)»

Итоговая оценка выставляется по сумме баллов, набранных абитуриентом за пять контрольных нормативов по таблице. Оценка за результат меньше 10 баллов в сумму баллов не входит.

Проходной балл по экзамену «Оценка двигательной деятельности» - 50.

Возраст абитуриента 17 лет - 21 год (гимнастика)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,60	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10
	ж	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90
Бег 20 м, (с)	м	3,0	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0
	ж	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	м	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	м	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
	ж	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
Наклон вперед из положения «сидя на полу» (см)	м	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
	ж	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15

Возраст абитуриента 22 года - 29 лет (гимнастика)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05
	ж	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85
Бег 20 м, (с)	м	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1
	ж	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	м	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	м	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20
	ж	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
Наклон вперед из положения «сидя на полу» (см)	м	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
	ж	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14

Возраст абитуриента 30 - 39 лет (гимнастика)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00
	ж	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80
Бег 20 м, (с)	м	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2
	ж	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	м	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	м	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
	ж	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
Наклон вперед из положения «сидя на полу» (см)	м	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
	ж	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13

Возраст абитуриента 40 лет и старше (гимнастика)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90
	ж	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75	1,70
Бег 20 м, (с)	м	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3
	ж	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	м	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	м	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17
	ж	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12
Наклон вперед из положения «сидя на полу» (см)	м	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
	ж	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11

Направленность (профиль)
«Спортивная тренировка в избранном виде спорта (легкая атлетика)»

Итоговая оценка выставляется по сумме баллов, набранных абитуриентом за пять контрольных нормативов по таблице. Оценка за результат меньше 10 баллов в сумму баллов не входит.

Проходной балл по экзамену «Оценка двигательной деятельности» - 50.

Возраст абитуриента 17 лет - 21 год (легкая атлетика)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,60	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10
	ж	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90
Бег 30 м с низкого старта, (с)	м	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1
	ж	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	м	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	м	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
	ж	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
Наклон вперед из положения «сидя на полу» (см)	м	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
	ж	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15

Возраст абитуриента 22 года - 29 лет (легкая атлетика)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05
	ж	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85
Бег 30 м с низкого старта, (с)	м	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2
	ж	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	м	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	м	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25
	ж	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20
Наклон вперед из положения «сидя на полу» (см)	м	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
	ж	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14

Возраст абитуриента 30 - 39 лет (легкая атлетика)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00
	ж	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80
Бег 30 м с низкого старта, (с)	м	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3
	ж	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	м	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	м	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
	ж	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
Наклон вперед из положения «сидя на полу» (см)	м	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
	ж	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13

Возраст абитуриента 40 лет и старше (легкая атлетика)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95
	ж	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75
Бег 30 м с низкого старта, (с)	м	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4
	ж	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	м	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	м	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18
	ж	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Наклон вперед из положения «сидя на полу» (см)	м	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
	ж	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12

Направленность (профиль)
«Спортивная тренировка в избранном виде спорта (лыжные гонки)»

Итоговая оценка выставляется по сумме баллов, набранных абитуриентом за пять контрольных нормативов по таблице. Оценка за результат меньше 10 баллов в сумму баллов не входит.

Проходной балл по экзамену «Оценка двигательной деятельности» - 50.

Возраст абитуриента 17 лет - 21 год (лыжные гонки)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
10-ой прыжок в длину с места, (м)	м	26.00	25.85	25.70	25.55	25.40	25.25	25.10	24.95	24.80	24.65	24.50
	ж	21.50	21.35	21.20	21.05	20.90	20.75	20.60	20.45	20.30	20.15	20.00
Шаговая имитация попеременного двушажного классического хода в подъем 4° (50 м) *	м	Без ошибок		1 ошибка		2 ошибки		3 ошибки		4 ошибки		5 ошибок
	ж	Без ошибок		1 ошибка		2 ошибки		3 ошибки		4 ошибки		5 ошибок
Подтягивания в вися на перекладине (раз)	м	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	м	40	38	36	34	32	30	29	28	27	26	25
	ж	36	34	32	30	28	26	24	23	22	21	20
Кросс: 3 км муж. (мин, с) 2 км жен. (мин, с)	м	10.50	10.55	11.00	11.05	11.10	11.20	11.30	11.40	11.50	12.00	12.10
	ж	8.10	8.20	8.30	8.40	8.50	9.00	9.10	9.20	9.30	9.40	9.50

***Примечание – ошибки при выполнении шаговой имитации попеременного двушажного классического хода в подъем 4° (50 м):**

- передвижение на полусогнутых или прямых ногах (слишком глубокое или, наоборот, не достаточное подседание);
- вынос вперед в начале маха колена, а не голени и стопы;
- чрезмерно высокий пронос маховой ноги;
- незаконченное отталкивание ногой (при завершении отталкивания нога остается согнутой);
- незаконченный отталкивание стопой;
- разворот стопы наружу;
- излишнее поднимание руки вверх при выносе палки вперед;
- чрезмерное сгибание или, наоборот, напряженное выпрямление в локтевом суставе при выносе палки вперед;
- незаконченное отталкивание рукой (кисть остается у бедра);
- отсутствие навала туловища на палку.

Направленность (профиль)
«Спортивная тренировка в избранном виде спорта (лыжные гонки)»

Возраст абитуриента 22 лет - 29 лет (лыжные гонки)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
10-ой прыжок в длину с места, (м)	м	25.85	25.70	25.55	25.40	25.25	25.10	24.95	24.80	24.65	24.50	24.35
	ж	21.35	21.20	21.05	20.90	20.75	20.60	20.45	20.30	20.15	20.00	19.85
Шаговая имитация попеременного двушажного классического хода в подъем 4° (50 м) *	м	Без ошибок		1 ошибка		2 ошибки		3 ошибки		4 ошибки		5 ошибок
	ж	Без ошибок		1 ошибка		2 ошибки		3 ошибки		4 ошибки		5 ошибок
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	м	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	м	36	34	32	30	28	26	24	23	22	21	20
	ж	32	30	28	26	25	24	23	22	21	20	19
Кросс: 3 км муж. (мин, с) 2 км жен. (мин, с)	м	10.55	11.00	11.05	11.10	11.20	11.30	11.40	11.50	12.00	12.10	12.20
	ж	8.20	8.30	8.40	8.50	9.00	9.10	9.20	9.30	9.40	9.50	10.00

***Примечание – ошибки при выполнении шаговой имитации попеременного двушажного классического хода в подъем 4° (50 м):**

- передвижение на полусогнутых или прямых ногах (слишком глубокое или, наоборот, недостаточное подседание);
- вынос вперед в начале маха колена, а не голени и стопы;
- чрезмерно высокий пронос маховой ноги;
- незаконченное отталкивание ногой (при завершении отталкивания нога остается согнутой);
- незаконченный отталкивание стопой;
- разворот стопы наружу;
- излишнее поднимание руки вверх при выносе палки вперед;
- чрезмерное сгибание или, наоборот, напряженное выпрямление в локтевом суставе при выносе палки вперед;
- незаконченное отталкивание рукой (кисть остается у бедра);
- отсутствие навала туловища на палку.

Направленность (профиль)
«Спортивная тренировка в избранном виде спорта (лыжные гонки)»

Возраст абитуриента 30 лет - 39 лет (лыжные гонки)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
10-ой прыжок в длину с места, (м)	м	25.70	25.55	25.40	25.25	25.10	24.95	24.80	24.65	24.50	24.35	24.20
	ж	21.20	21.05	20.90	20.75	20.60	20.45	20.30	20.15	20.00	19.85	19.70
Шаговая имитация попеременного двушажного классического хода в подъем 4° (50 м) *	м	Без ошибок		1 ошибка		2 ошибки		3 ошибки		4 ошибки		5 ошибок
	ж	Без ошибок		1 ошибка		2 ошибки		3 ошибки		4 ошибки		5 ошибок
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	м	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	м	32	30	28	26	25	24	23	22	21	20	19
	ж	30	28	26	25	24	23	22	21	20	19	18
Кросс: 3 км муж. (мин, с) 2 км жен. (мин, с)	м	11.00	11.05	11.10	11.20	11.30	11.40	11.50	12.00	12.10	12.20	12.30
	ж	8.30	8.40	8.50	9.00	9.10	9.20	9.30	9.40	9.50	10.00	10.10

***Примечание – ошибки при выполнении шаговой имитации попеременного двушажного классического хода в подъем 4° (50 м):**

- передвижение на полусогнутых или прямых ногах (слишком глубокое или, наоборот, недостаточное подседание);
- вынос вперед в начале маха колена, а не голени и стопы;
- чрезмерно высокий пронос маховой ноги;
- незаконченное отталкивание ногой (при завершении отталкивания нога остается согнутой);
- незаконченный отталкивание стопой;
- разворот стопы наружу;
- излишнее поднимание руки вверх при выносе палки вперед;
- чрезмерное сгибание или, наоборот, напряженное выпрямление в локтевом суставе при выносе палки вперед;
- незаконченное отталкивание рукой (кисть остается у бедра);
- отсутствие навала туловища на палку.

Направленность (профиль)
«Спортивная тренировка в избранном виде спорта (лыжные гонки)»

Возраст абитуриента 40 лет и старше (лыжные гонки)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
10-ой прыжок в длину с места, (м)	м	25.55	25.40	25.25	25.10	24.95	24.80	24.65	24.50	24.35	24.20	24.05
	ж	21.05	20.90	20.75	20.60	20.45	20.30	20.15	20.00	19.85	19.70	19.55
Шаговая имитация попеременного двушажного классического хода в подъем 4° (50 м) *	м	Без ошибок		1 ошибка		2 ошибки		3 ошибки		4 ошибки		5 ошибок
	ж	Без ошибок		1 ошибка		2 ошибки		3 ошибки		4 ошибки		5 ошибок
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	м	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	м	30	28	26	25	24	23	22	21	20	19	18
	ж	28	26	24	23	22	21	20	19	18	17	16
Кросс: 3 км муж. (мин, с) 2 км жен. (мин, с)	м	11.05	11.10	11.20	11.30	11.40	11.50	12.00	12.10	12.20	12.30	12.40
	ж	8.40	8.50	9.00	9.10	9.20	9.30	9.40	9.50	10.00	10.10	10.20

***Примечание – ошибки при выполнении шаговой имитации попеременного двушажного классического хода в подъем 4° (50 м):**

- передвижение на полусогнутых или прямых ногах (слишком глубокое или, наоборот, недостаточное подседание);
- вынос вперед в начале маха колена, а не голени и стопы;
- чрезмерно высокий пронос маховой ноги;
- незаконченное отталкивание ногой (при завершении отталкивания нога остается согнутой);
- незаконченный отталкивание стопой;
- разворот стопы наружу;
- излишнее поднимание руки вверх при выносе палки вперед;
- чрезмерное сгибание или, наоборот, напряженное выпрямление в локтевом суставе при выносе палки вперед;
- незаконченное отталкивание рукой (кисть остается у бедра);
- отсутствие навала туловища на палку.

**Направленность (профиль)
«Спортивная тренировка в избранном виде спорта (пулевая стрельба)»**

Итоговая оценка выставляется по сумме баллов, набранных абитуриентом за пять контрольных нормативов по таблице. Оценка за результат меньше 10 баллов в сумму баллов не входит.

Проходной балл по экзамену «Оценка двигательной деятельности» - 50.

Возраст абитуриента 17 лет - 21 год (пулевая стрельба)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,60	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10
	ж	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90
Челночный бег 5x10 м, (с)	м	12,5	12,6	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,5	13,7
	ж	13,4	13,5	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,2
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	м	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Стрельба из пневматической винтовки или пистолета (по выбору) 20 выстрелов	Баллы											
		40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20
	м	190	188	186	184	182	180	178	176	174	172	170
	ж	188	186	184	182	180	178	176	174	172	170	168

Возраст абитуриента 22 года - 29 лет (пулевая стрельба)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05
	ж	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85
Челночный бег 5x10 м, (с)	м	12,6	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,5	13,7	13,7
	ж	13,5	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,2	15,2
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	м	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
Стрельба из пневматической винтовки или пистолета (по выбору) 20 выстрелов	Баллы											
		40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20
	м	190	188	186	184	182	180	178	176	174	172	170
	ж	188	186	184	182	180	178	176	174	172	170	168

Возраст абитуриента 30 - 39 лет (пулевая стрельба)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00
	ж	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80
Челночный бег 5x10 м, (с)	м	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,4	13,5	13,6	13,7	13,9
	ж	14,3	14,4	14,5	14,6	14,7	14,8	14,9	15,0	15,1	15,2	15,4
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	м	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Стрельба из пневматической винтовки или пистолета (по выбору) 20 выстрелов	Баллы											
		40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20
	м	190	188	186	184	182	180	178	176	174	172	170
	ж	188	186	184	182	180	178	176	174	172	170	168

Возраст абитуриента 40 лет и старше (пулевая стрельба)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95
	ж	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75
Челночный бег 5x10 м, (с)	м	12,9	13,1	13,2	13,3	13,4	13,5	13,6	13,7	13,8	13,9	14,0
	ж	14,4	14,6	14,7	14,8	14,9	15,0	15,1	15,2	15,3	15,4	15,5
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	м	15	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	17	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Стрельба из пневматической винтовки или пистолета (по выбору) 20 выстрелов	Баллы											
		40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20
	м	190	188	186	184	182	180	178	176	174	172	170
	ж	188	186	184	182	180	178	176	174	172	170	168

**Направленность (профиль)
«Спортивная тренировка в избранном виде спорта (футбол)»**

Итоговая оценка выставляется по сумме баллов, набранных абитуриентом за пять контрольных нормативов по таблице. Оценка за результат меньше 10 баллов в сумму баллов не входит.

Проходной бал по экзамену «Оценка двигательной деятельности» – 50

Возраст абитуриента 17 лет - 21 год (футбол)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,60	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10
	ж	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90
Челночный бег 5*10 м, (с)	м	10,5	10,6	10,7	10,8	10,9	11,0	11,1	11,2	11,3	11,4	11,5
	ж	11,0	11,1	11,2	11,3	11,4	11,5	11,6	11,7	11,8	11,9	12,0
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 60 с (раз)	м	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45
	ж	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40
<i>Для полевых игроков и вратарей</i>												
Удары на дальность и точность (м)	м	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30
	ж	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25
<i>Для полевых игроков</i>												
Удары на точность по воротам с 16,5 м (раз)	м	10		9		8		7		6		5
	ж	10		9		8		7		6		5
<i>Для вратарей</i>												
Бросок мяча рукой на дальность и точность (м)	м	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25
	ж	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20

Возраст абитуриента 22 года - 29 лет (футбол)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05
	ж	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85
Челночный бег 5*10 м, (с)	м	10,6	10,7	10,8	10,9	11,0	11,1	11,2	11,3	11,4	11,5	11,4
	ж	11,1	11,2	11,3	11,4	11,5	11,6	11,7	11,8	11,9	12,0	12,1
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 60 с (раз)	м	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44
	ж	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39
<i>Для полевых игроков и вратарей</i>												
Удары на дальность и точность (м)	м	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30
	ж	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25
<i>Для полевых игроков</i>												
Удары на точность по воротам с 16,5 м (раз)	м	10		9		8		7		6		5
	ж	10		9		8		7		6		5
<i>Для вратарей</i>												
Бросок мяча рукой на дальность и точность (м)	м	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25
	ж	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20

Возраст абитуриента 30 года - 39 лет (футбол)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00
	ж	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75	1,70	1,65
Челночный бег 5*10 м, (с)	м	10,7	10,8	10,9	11,0	11,1	11,2	11,3	11,4	11,5	11,4	11,5
	ж	11,2	11,3	11,4	11,5	11,6	11,7	11,8	11,9	12,0	12,1	12,2
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 60 с (раз)	м	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43
	ж	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38
	ж	18	17	16	15	14	13	12	11	10	11	10
<i>Для полевых игроков и вратарей</i>												
Удары на дальность и точность (м)	м	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28
	ж	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23
<i>Для полевых игроков</i>												
Удары на точность по воротам с 16,5 м (раз)	м	8		7		6		5		4		3
	ж	8		7		6		5		4		3
<i>Для вратарей</i>												
Бросок мяча рукой на дальность и точность (м)	м	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20
	ж	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15

Возраст абитуриента 40 и старше (футбол)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80
	ж	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75	1,70	1,65	1,60	1,55	1,50
Челночный бег 5*10 м, (с)	м	11,0	11,1	11,2	11,3	11,4	11,5	11,4	11,5	11,6	11,7	11,8
	ж	11,5	11,6	11,7	11,8	11,9	12,0	12,1	12,2	12,3	12,4	12,5
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 60 с (раз)	м	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40
	ж	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35
	ж	17	16	15	14	13	12	11	10	11	10	11
<i>Для полевых игроков и вратарей</i>												
Удары на дальность и точность (м)	м	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25
	ж	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20
<i>Для полевых игроков</i>												
Удары на точность по воротам с 16,5 м (раз)	м	7		6		5		4		3		2
	ж	7		6		5		4		3		2
<i>Для вратарей</i>												
Бросок мяча рукой на дальность и точность (м)	м	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17
	ж	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12

**Направленность (профиль)
«Физкультурное образование»**

Итоговая оценка выставляется по сумме баллов, набранных абитуриентом за пять контрольных нормативов по таблице. Оценка за результат меньше 10 баллов в сумму баллов не входит.

Проходной балл по экзамену «Физическая подготовленность» - 50.

Возраст абитуриента 17 лет - 21 год (физкультурное образование)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,65	2,60	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15
	ж	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95
Челночный бег 5x10 м, (с)	м	12,5	12,6	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,5	13,7
	ж	13,4	13,5	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,2
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	м	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	м	35	33	31	30	29	28	27	26	25	24	23
	ж	31	29	26	25	23	22	21	20	19	18	17
Наклон вперед из положения «сидя на полу» (см)	м	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
	ж	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17

Возраст абитуриента 22 года – 29 лет (физкультурное образование)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,60	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10
	ж	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90
Челночный бег 5x10 м, (с)	м	12,6	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,5	13,7	13,9
	ж	13,5	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	м	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	м	33	32	30	29	28	27	26	25	24	23	20
	ж	29	27	25	23	21	20	19	18	17	16	15
Наклон вперед из положения «сидя на полу» (см)	м	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
	ж	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14

Возраст абитуриента 30 – 39 лет (физкультурное образование)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00
	ж	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80
Челночный бег 5x10 м, (с)	м	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,5	13,7	13,9	14,1
	ж	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4	15,6
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	м	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	м	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
	ж	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
Наклон вперед из положения «сидя на полу» (см)	м	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
	ж	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13

Возраст абитуриента 40 лет и старше (физкультурное образование)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95
	ж	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75
Челночный бег 5x10 м, (с)	м	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,5	13,7	13,9	14,1	14,3
	ж	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4	15,6	15,8
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	м	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	м	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18
	ж	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Наклон вперед из положения «сидя на полу» (см)	м	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
	ж	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12

**Направленность (профиль)
Профиль подготовки «Адаптивное физическое воспитание»**

Итоговая оценка выставляется по сумме баллов, набранных абитуриентом за пять контрольных нормативов по таблице. Оценка за результат меньше 10 баллов в сумму баллов не входит.

Проходной балл по экзамену «Физическая подготовка» - 50.

Возраст абитуриента 17 лет - 21 год (АФВ)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90
	ж	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75	1,70
Челночный бег 5x10 м, (с)	м	12,5	12,6	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,5	13,7
	ж	13,4	13,5	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,2
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	м	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	м	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
	ж	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
Наклон вперед из положения «сидя на полу» (см)	м	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
	ж	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15

Возраст абитуриента 22 года - 29 лет (АФВ)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85
	ж	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75	1,70	1,65
Челночный бег 5x10 м, (с)	м	12,6	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,5	13,7	13,9
	ж	13,5	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	м	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	м	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20
	ж	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
Наклон вперед из положения «сидя на полу» (см)	м	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
	ж	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14

Возраст абитуриента 30 - 39 лет (АФВ)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80
	ж	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75	1,70	1,65	1,60
Челночный бег 5x10 м, (с)	м	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,5	13,7	13,9	14,1
	ж	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4	15,6
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	м	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	м	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
	ж	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
Наклон вперед из положения «сидя на полу» (см)	м	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
	ж	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13

Возраст абитуриента 40 лет и старше (АФВ)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75
	ж	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75	1,70	1,65	1,60	1,55
Челночный бег 5x10 м, (с)	м	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,5	13,7	13,9	14,1	14,3
	ж	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4	15,6	15,8
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	м	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	м	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18
	ж	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	15
Наклон вперед из положения «сидя на полу» (см)	м	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
	ж	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12

**ВОПРОСЫ
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА «СОБЕСЕДОВАНИЕ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» (по темам),**

**для поступающих, имеющих
среднее общее образование или диплом СПО
на направление подготовки – 49.03.01 «Физическая культура» и
направление подготовки – 49.03.02 «Физическая культура для лиц с
отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»**

*Проводится в течение 1 часа (в
анкете 50 вопросов, с вариантами
ответов). За каждый правильный
ответ абитуриент получает 2 балла.
Минимальное количество баллов – 50.*

БАСКЕТБОЛ

1. Что из перечисленного не характерно для игровой деятельности баскетболиста: ведения мяча, двойное ведение, броски, передачи?
2. Назовите необходимое количество баскетболистов от одной команды, для начала игры?
3. Сколько баскетболистов от одной команды, оставшихся в игре, может заканчивать матч?
4. Откуда начинают игру в баскетбол?
5. Сколько розыгрышей спорных мячей между соперниками, допускается в современном баскетболе?
6. Какое количество минутных перерывов в первой половине игры может взять баскетбольная команда?
7. Какое количество минутных перерывов во второй половине игры может взять баскетбольная команда?
8. С какого числа начинается нумерация игровой формы в баскетболе?
9. Как называется вид атаки с активным переходом от защиты к нападению?
10. Размеры площадки для игры в баскетбол?

11. Размеры щита в баскетболе?
12. Основные технические приемы игры в баскетбол?
13. Какие действия используются для передвижений по площадке игроком в баскетболе?
14. Какие способы выполнения прыжка используются игроком в баскетболе?
15. В каких случаях используется ходьба в игре в баскетбол?
16. Название технического приема, дающего возможность игроку в баскетбол двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении?
17. Прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки?
18. Виды передач мяча в баскетболе?
19. Виды ведения мяча в баскетболе?
20. Высота от пола до баскетбольного кольца?
21. Количество допустимых персональных фолов у баскетболиста в одной игре?
22. Сколько длится игра в баскетболе?
23. Сколько длится минутный перерыв в баскетболе?
24. Если игра ничья в баскетболе?
25. Сколько длится дополнительный период в баскетболе?
26. Каким бывает количество штрафных бросков в баскетболе?
27. Допустимое количество командных фолов в каждом периоде игры в баскетбол, которое не наказывается пробитием 2 штрафных бросков?
28. За попадание в кольцо с игры баскетбольной команде начисляется два или три очка., Откуда произведен бросок, если засчитывается три очка?
29. Какие действия игроков запрещены в баскетболе?

30. Правило 24 секунд - в чем оно заключается?
31. Правило 8 секунд - в чем оно заключается?
32. Что не разрешается игрокам соперничающих баскетбольных команд при выполнении штрафного броска?
33. Назовите самую активную систему защиты в баскетболе?
34. Когда заканчивается в баскетболе ведение мяча?
35. Что такое «Двойное ведение» в баскетболе?
36. Как называется нарушение в баскетболе, когда игрок, владея мячом, делает шаги без использования ведения или после ведения делает 2 шага и более?
37. Какой вид персонального фола назначается за одновременную ошибку двух или более игроков одной команды по отношению к сопернику?
38. Какое наказание в баскетболе предусмотрено за любое вопиющее неспортивное поведение или действие игрока?
39. Назовите характер нарушений, за которые основным или запасным игрокам, а также тренеру, назначается технический фол?
40. Что такое обоюдный фол?

ВОЛЕЙБОЛ

1. Сколько партий проводится в волейболе?
2. Каков размер половины игровой площадки в волейболе?
3. Каков размер игровой площадки в волейболе?
4. Количество замен, которое можно сделать волейбольной команде за партию?
5. Основные технические приёмы нападения игры в волейбол?
6. Основные технические приёмы защиты игры в волейбол?

ГИМНАСТИКА

1. Как называются простые, не требующие длительного разучивания, гимнастические упражнения, оказывающее всестороннее воздействие на организм человека?
2. Какая группа упражнений не относится к классификации общеразвивающих по анатомическому признаку?
3. В какой части урока применяются строевые упражнения?
4. Основные требования безопасности при проведении занятий по гимнастике?
5. В каких формах занятий физической культурой могут использоваться общеразвивающие упражнения?
6. Задачи общеразвивающих упражнений на уроке?
7. С какой целью применяются общеразвивающие упражнения (ОРУ в заключительной части урока)?
8. Методическая направленность групп общеразвивающих упражнений?
9. Задачи строевых упражнений?
10. Какая подгруппа упражнений не относится к строевым?
11. Предварительные и исполнительные части при подаче строевых команд?
12. Цели использования на уроках физической культуры размыканий и смыканий, как подгруппы строевых упражнений?
13. Умения учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, характеризуют одну из подгрупп строевых упражнений. Укажите какую?

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Насколько должна продолжаться беговая дорожка за линией финиша по технике безопасности занятий?
2. Какой из видов лёгкой атлетики является наиболее действенным средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций?

3. Как называется начальное преодоление дистанции, в конце которой спортсмен достигает скорости, близкой к предельной, и принимает нормальное беговое положение?
4. От чего зависит дальность полёта спортивного снаряда в метании?
5. Основное содержание легкой атлетики представлено комплексами подготовительных упражнений. Каких именно?
6. Легкая атлетика как вид спорта, объединяет естественные для человека физические упражнения и включает в себя сколько видов упражнений?
7. Укажите, на какие фазы можно условно разделить бег на короткие дистанции?
8. Что является наиболее эффективным способом финиширования в беге на короткие дистанции?
9. Что считается максимальным углом вылета в метании гранаты и мяча?
10. Длина разбега в метаниях?
11. Ширина коридора для метания гранаты или мяча?
12. Сколько попыток дается каждому участнику в метаниях?
13. Длина метания определяется путем измерения кратчайшего расстояния от... и до....?
14. От чего зависит расстановка участников на старте в соревнованиях по бегу?
15. На старте в беге на 100м участники должны прекратить всякое движение после какой команды?
16. За какие нарушения участник соревнований в беге на 100м снимается с соревнований?
17. Длина разбега в прыжках длину?
18. При прыжках в длину отталкивание должно быть произведено от...?
19. Сколько попыток дается каждому участнику в прыжках в длину?
20. Начальная высота планки в прыжках в высоту оговаривается в положении о соревнованиях. Для установления рекордного прыжка планка должна быть поднята

не менее, чем на... см?

21. Если участник в прыжках в высоту не преодолел планку на установленной высоте, затратив при этом 3 попытки, то ...?

22. В прыжках в высоту когда попытка считается неудавшейся?

23. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой?

24. Способ передвижения, в котором сохраняется постоянная опора о землю одной или двумя ногами?

25. Укажите, какое определение характеризует прыжки, как способ передвижения?

26. В чем заключается основное отличие ходьбы от бега и прыжков?

27. Что является общим в технике основных способов передвижений (ходьба, бег, прыжки)?

28. Отдельные элементы какого вида спорта легли в основу техники подавляющего большинства современных видов спорта, без которых невозможно представить себе тренировочный процесс в них..?

29. Какие дисциплины были первыми видами, в которых стали проводиться спортивные состязания?

30. В чем заключается прикладность легкой атлетики?

31. Легкая атлетика как вид спорта, объединяет естественные для человека физические упражнения. Сколько она включает видов упражнений?

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

1. Какой из видов лыжного спорта включён в программу по физической культуре в школе?

2. Какие показатели необходимо учитывать школьнику при подборе лыжного инвентаря?

3. Как называется лыжный ход, при котором руки выполняют отталкивание поочерёдно?

4. Каким способом нужно производить торможение во время спусков?

5. Укажите первые приспособления для передвижения по снегу?
6. Какие виды лыжного спорта включают в программы мировых первенств и зимних Олимпийских игр?
7. Наиболее простой способ выбора лыж для школьников по росту – носок лыжи, поставленной вертикально, должен находиться на уровне...?
8. Величина весового прогиба лыж?
9. Высота лыжных палок должна быть такой, чтобы их верхняя часть была на уровне ...?
10. Лыжные крепления разделяются на 3 основных типа. Укажите их?
11. Основные признаки правильной смазки лыж?
12. Лыжные ходы служат для передвижения по равнинной и пересеченной местности. Укажите, по каким признакам их различают...?
13. Основные способы передвижения на лыжах?
14. По количеству скользящих шагов в цикле хода лыжные ходы разделяются на ...?
15. Способы спуска и подъема на лыжах?

ПЛАВАНИЕ

1. Спортивные способы плавания?
2. Какие правила безопасности необходимо соблюдать на занятиях по плаванию?
3. Не ниже какой отметки должна быть температура воды для купания при проведении занятий по плаванию на открытых водоёмах?
4. Начальный этап первой медицинской помощи пострадавшему на воде при потере сознания, отсутствии дыхания и пульса?

ТУРИЗМ

1. Какие виды туристических походов различают?
2. В походе после начала передвижения по маршруту какое время делают «подгоночный» привал?
3. Чем регламентируется физическая нагрузка в туристском походе?

4. Оптимальной скоростью передвижения по равнинной местности во время пешего похода считается скорость?
5. Каковы главные требования к выбору места бивака?
6. При каких условиях осенний лёд на пресноводных водоемах становится условно прочным?

ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Автор отечественной системы физического воспитания?
2. Какова связь физической культуры с общей культурой общества и человека?
3. Какие понятия рассматриваются при характеристике физической культуры личности?
4. Что понимают под категорией «спорт»?
5. Что понимают под категорией «физическое воспитание»?
6. Процесс становления и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств человеческого организма называется...?
7. Спортивная федерация – это...?
8. Что такое спортивный паспорт?
9. Какие спортивные звания не включены в ЕВСК?
10. Укажите роль и значение физической культуры во всестороннем развитии, воспитании и образовании человека?
11. Нужно ли использовать средства физической культуры для всестороннего гармоничного развития личности?
12. Какова роль и значение физической культуры в подготовке к трудовой деятельности, воинской службе юношей?
13. Производственная физическая культура направлена на...?
14. Укажите основную форму производственной физической культуры?

15. Каким принципом выражены педагогические закономерности использования средств физической культуры для подготовки к трудовой и военной деятельности?
16. Что такое здоровье?
17. Каким принципом выражены педагогические закономерности использования средств физической культуры для укрепления здоровья и повышения творческого долголетия?
18. Какие психологические черты личности формируются в процессе занятий физической культурой?
19. В основе какого методического принципа лежит требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?
20. В основе какого методического принципа лежит требование соблюдения основных дидактических правил «от простого - к сложному», «от легкого - к трудному», «от известного - к неизвестному»?
21. Как называются специфические формы устного воздействия, являющиеся основным средством оперативного управления деятельностью учащихся?
22. Основными средствами физического воспитания являются...?
23. Классификация физических упражнений по направленному воспитанию физических качеств?
24. Какая группа упражнений развивает общую выносливость?
25. К какому классу физических упражнений по преимущественному развитию физических качеств относятся спортивные игры?
26. Что в переводе с латинского означает термин «рекреация»?
27. Укажите распространенные формы рекреации?
28. Что в переводе с латинского означает термин «реабилитация»?
29. Корректирующая гимнастика, дозированный аэробный бег, терренкур являются эффективными средствами рекреации или реабилитации?
30. Занятия в группах здоровья, лечебной физической культуры, самостоятельная двигательная активность в целях оздоровления, лечения, восстановления – это есть формы рекреации или реабилитации?

31. Какой период жизни охватывает дошкольный возраст?
32. Основной документ, регламентирующий физкультурно-спортивную деятельность в школе?
33. Укрепление опорно-связочного аппарата в прыжках относится к группе каких задач?
34. Существующие формы физического воспитания школьников?
35. Из каких частей состоит урок физической культуры?
36. Каковы способы контроля физической нагрузки на школьном уроке?
37. Существующие формы проведения спортивных праздников в школе?
38. Название физических качеств?
39. Что мы относим к скоростным способностям?
40. Назовите специальные средства воспитания быстроты движений?
41. Что такое скоростной барьер?
42. Что такое «сила» как физическое качество?
43. Что такое «гибкость» как физическое качество?
44. Что мы понимаем под «осанкой»?
45. Какой вид осанки считается естественным?
46. Какой тип телосложения характеризуется узкой грудной клеткой, слабой мускулатурой, слабым жиротложением и узкими костями?
47. Какой тип телосложения характеризуется нормальным развитием костной и мышечной системы и умеренным жиротложением?
48. Какой тип телосложения характеризуется плотным телосложением, развитой мускулатурой, пропорциональной длиной тела и ширококостными конечностями?
49. Какие упражнения-тесты используются в школьной программе для оценки выносливости?

50. Какие показатели необходимо учитывать в процессе самостоятельных занятий физической культурой?
51. Что такое гиподинамия?
52. Что такое «здоровый образ жизни»?
53. В чем различия в дыхании у спортсменов и у школьников, ведущих малоподвижный образ жизни?
54. Нужно ли сочетать фазы дыхания с движениями?
55. Как называется традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом?
56. С какой процедуры лучше всего начинать закаливание водой?
57. Сколько упражнений оптимально входит в комплекс утренней гигиенической гимнастики?
58. Какова продолжительность физкульт-минутки?
59. Какова продолжительность физкульт-паузы?
60. Каким образом организуется самостоятельная деятельность школьников подготовительной и специальной медицинской группы на уроке физической культуры?
61. Какое методическое правило нужно соблюдать при самостоятельном освоении новых двигательных действий?
62. Какая последовательность развития физических качеств в занятиях по общей физической подготовке является наиболее эффективной?
63. Какова первая доврачебная помощь при надрывах и разрывах связок и мышц...?
64. Из какой ткани должен быть предпочтительнее сшит спортивный костюм?
65. Как называется временное состояние организма, характеризующееся снижением его работоспособности в результате длительной или чрезмерной нагрузки?
66. Какой спортивный праздник, проводимый в результате широкой просветительской и агитационной работы с родителями учащихся, получил сейчас наибольшую популярность?

67. Подготовка, направленная на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе соревновательной деятельности, называется...?
68. Что является основным документом спортивных соревнований?
69. Благоприятная форма стартового состояния, психологически проявляющаяся в уверенном ожидании предстоящего старта, называется...?
70. Что такое гравитационный шок?
72. Что понимают под категорией «Спортивная форма»?
73. Метод, который заключается в проведении заранее намеченных испытаний с целью проверки уровня подготовки спортсменов, который применяется периодически в течение годового цикла тренировки называется...?
74. Характеристика предстартового состояния?
75. Различают несколько разновидностей эмоций, характеризующих предстартовое состояние. Укажите то, которое не относится к этому периоду?
76. Что такое «стартовая лихорадка»?
77. Что служит важным средством борьбы с неблагоприятными формами предстартового состояния?
78. Характеристика состояния «мертвой точки»?
79. Характеристика состояния «мертвой точки» «второе дыхание»?

ОЛИМПИЙСКИЕ И ПАРАЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В Г. СОЧИ – 2014

1. Кто сейчас является президентом Международного Олимпийского комитета?
2. Кто сейчас является президентом Международного Паралимпийского комитета?
3. Кто сейчас является президентом Российского Олимпийского комитета?
4. Кто сейчас является президентом Российского Паралимпийского комитета?
5. Сроки проведения XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи?
6. Сроки проведения XI зимних Паралимпийских игр в г. Сочи?

7. Количество стран-участниц на XXII зимних Олимпийских играх в г. Сочи?
8. Количество стран-участниц на XI зимних Паралимпийских играх в г. Сочи?
9. Количество спортсменов на XXII зимних Олимпийских играх в г. Сочи?
10. Количество спортсменов на XI зимних Паралимпийских играх в г. Сочи?
11. На каком стадионе в г. Сочи проходило открытие и закрытие зимних Олимпийских и Паралимпийских игр в 2014 году?
12. Кто зажигал огонь на открытии Олимпийских игр в г. Сочи?
13. Кто зажигал огонь на открытии Паралимпийских игр в г. Сочи?
14. Талисманы XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи?
15. Талисманы XI зимних Паралимпийских игр в г. Сочи?
16. Количество золотых медалей, полученных спортсменами сборной России на Олимпийских играх в г. Сочи?
17. Количество золотых медалей, полученных спортсменами сборной России на Паралимпийских играх в г. Сочи?
18. Общее количество медалей, полученных спортсменами сборной России на Олимпийских играх в г. Сочи?
19. Общее количество медалей, полученных спортсменами сборной России на Паралимпийских играх в г. Сочи?
20. Сколько комплектов медалей было разыграно на XXII зимних Олимпийских играх в г. Сочи?
21. Сколько комплектов медалей было разыграно на XI зимних Паралимпийских играх в г. Сочи?
22. Количество видов спорта, по которым проходили соревнования на XXII зимних Олимпийских играх в г. Сочи?
23. Количество видов спорта, по которым проходили соревнования на XI зимних Паралимпийских играх в г. Сочи?
24. Возраст самой молодой участницы XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи?
25. Возраст самого молодого участника XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи?
26. Кто был самой возрастной участницей XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи?

27. Кто был самым возрастным участником XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи?
28. Какие дисциплины были включены в программу XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи?
29. Какие дисциплины были включены в программу XI зимних Паралимпийских игр в г. Сочи?
30. Символ XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи?
31. Какое место заняла конькобежка Ольга Граф в финальном забеге на 3000 м?
32. Какое место заняла биатлонистка Ольга Вилухина в финальном спринте на 7,5 км?
33. Какое место заняла команда российских фигуристов?
34. Какое место занял саночник Альберт Демченко в финале одиночного заезда?
35. Какое место занял на дистанции 1500 м Виктор Ан в финале шорт-трека?
36. Какое место занял фристайлист (дисциплина - могул) Александр Смышляев?
37. Какое место заняла конькобежка Ольга Фаткулина в финальном забеге на 500 м?
38. Какое место заняли в фигурном катании Татьяна Волосожар и Максим Траньков (спортивные пары)?
39. Какое место заняли в фигурном катании Ксения Столбова и Федор Климов (спортивные пары)?
40. Какое место занял биатлонист Евгений Гараничев в гонке на 20 км?
41. Какое место заняла в командной эстафете саночников Россия?
42. Какое место заняла скелетонистка из России - Елена Никитина?
43. Какое место занял на дистанции 1000 м Виктор Ан в финале шорт-трека?
44. Какое место занял на дистанции 1000 м Владимир Григорьев в финале шорт-трека?
45. Какое место занял скелетонист из России – Александр Третьяков?
46. Какое место в командной эстафете 4x10 км заняли российские лыжники?
47. Какое место заняли российские бобслеисты (двойки) Александр Зубков и Алексей Воевода?

48. Результат выступления танцевальной пары из России Елены Ильиных и Никиты Кацалапова на Олимпиаде в Сочи?
49. Результат выступления на Олимпиаде в Сочи Николая Олюнина в сноуборд-кроссе?
50. Результат выступления российской сноубордистки Алены Заварзиной в параллельном слаломе на Олимпиаде в Сочи?
51. Сколько золотых медалей сочинской Олимпиады у российского сноубордиста Вика Уайлда?
52. Какое место заняли российские лыжники Максим Вылегжанин и Никита Крюков в командном спринте?
53. Результат выступления на Олимпиаде в Сочи российской фигуристки Аделины Сотниковой?
54. Какое место в командной эстафете 4x6 км заняли российские биатлонистки?
55. Какое место занял на дистанции 500 м Виктор Ан в финале шорт-трека?
56. Какое место заняла на дистанции 5000 м в финале шорт-трека российская команда?
57. Какое место в гонке преследования заняла российская команда конькобежек на Олимпиаде в г. Сочи?
58. Какое место в командной эстафете 4x7,5 км заняли российские биатлонисты?
59. Какое место в марафонской дистанции на 50 км занял российский лыжник Александр Легков?
60. Какое место в марафонской дистанции на 50 км занял российский лыжник Максим Вылегжанин?
61. Какое место в марафонской дистанции на 50 км занял российский лыжник Илья Черноусов?
62. Результат выступления на Олимпиаде в Сочи российских бобслеистов в четверке?

ОЛИМПИАДА В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО 2016

1. Каков порядковый номер Олимпиады в Рио-де-Жанейро 2016?
2. В какой стране прошли летние Олимпийские игры 2016?
3. Дата открытия Олимпиады в Рио-де-Жанейро 2016?

4. Название стадиона, на котором состоялось открытие XXXI летних Олимпийских игр?
5. Кто зажег Олимпийский огонь в Рио-де-Жанейро 2016?
6. Логотип Олимпийских игр в Бразилии был выполнен в трех цветах. Каких?
7. Талисманы летних Олимпийских игр в Бразилии?
8. Дата закрытия Олимпиады в Рио-де-Жанейро 2016?
9. Количество стран-участниц на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро?
10. Количество видов спорта, в которых были разыграны комплекты медалей на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро?
11. Количество спортсменов, принявших участие в Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро?
12. Кто был знаменосцем сборной России на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро?
13. Количество разыгранных комплектов медалей в Рио-де-Жанейро 2016?
14. Какое место заняла команда России в медальном зачете Олимпиады в Рио-де-Жанейро 2016?
15. Количество золотых медалей, полученных командой России в медальном зачете Олимпиады в Рио-де-Жанейро 2016?
16. Количество серебряных медалей, полученных командой России в медальном зачете Олимпиады в Рио-де-Жанейро 2016?
17. Количество бронзовых медалей, полученных командой России в медальном зачете Олимпиады в Рио-де-Жанейро 2016?
18. Евгений Тищенко – чемпион Олимпиады в Рио-де-Жанейро в каком виде спорта?
19. Роман Власов и Давит Чакветадзе – чемпионы Олимпиады в Рио-де-Жанейро в каком виде спорта?
20. Беслан Мудранов и Хасан Халмурзаев – чемпионы Олимпиады в Рио-де-Жанейро в каком виде спорта?
21. Алия Мустафина – чемпионка Олимпиады в Рио-де-Жанейро в каком виде спорта?

22. Екатерина Макарова и Елена Веснина – победительницы Олимпиады в Рио-де-Жанейро в каком виде спорта?
23. Яна Егорян – чемпионка Олимпиады в Рио-де-Жанейро в каком виде спорта?
24. Абдулрашид Садулаев и Сослан Рамонов – чемпионы Олимпиады в Рио-де-Жанейро в каком виде спорта?
25. Какое место на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро заняла сборная России в мужской рапире?
26. Какое место на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро заняла сборная России в женской сабле?
27. Какое место на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро заняла женская сборная России по гандболу?
28. Какое место на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро заняла сборная России по синхронному плаванию?
29. Какое место на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро заняла сборная России по художественной гимнастике?
30. Кто стал чемпионом Олимпиады в Рио-де-Жанейро в современном пятиборье?
31. Кто стал чемпионкой Олимпиады в Рио-де-Жанейро по художественной гимнастике?
32. Представителем какого вида спорта на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро является Сергей Тетюхин?
33. Представителем какой дисциплины в легкой атлетике является Вандерлей ди Лима?
34. Самый юный участник Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро?
35. Какие 2 вида спорта вернулись с программу Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро?
36. Столица XXXII летних Олимпийских игр?
37. В каком году пройдут XXXII летние Олимпийские игры?

1. Назовите дату проведения первой древнегреческой Олимпиады?
2. Назовите место, где проводились древнегреческие Олимпийские игры?
3. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...?
4. Что такое «Экехейрия»..?
5. Кто допускался к олимпийским состязаниям?
6. Кто такие «Элланодики»?
7. Назовите имя известного математика и философа – победителя Олимпийских игр древности.
8. Что такое «панкратион»?
9. Что такое «пентатлон»?
10. Назовите виды состязаний пентатлона.
11. Как называлась длина дистанция для бега в Олимпии, отмеченная по преданию самим Гераклом (600 стоп)?
12. Чем награждался победитель Игр в Древней Греции...?
13. Сколько Игр Олимпиад было проведено в древней Греции...?
14. Назовите дату проведения последних Олимпийских игр древности?
15. Кто запретил проведение Олимпийских игр древности?
16. В каком году и где проведены первые Олимпийские игры современности?
17. Когда и где принято решение о возрождении Олимпийского движения?
18. Кто является основоположником современного Олимпийского движения?
19. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств за... ?
20. Дата образования МОК?
21. Кто был первым президентом МОК?
22. Кто является нынешним президентом МОК?
23. В период правления какого президента МОК столицей проведения Игр XXII Олимпиады был избран г. Москва?

24. Кого из президентов МОК можно по праву назвать реформатором Олимпийского движения?
25. Где находится штаб-квартира МОК?
26. Официальным языком МОК является...?
27. Кто из россиян вошёл в первый состав МОК?
28. Как называется основной закон современного Олимпийского движения?
29. Кто сейчас является президентом Олимпийского комитета России?
30. Что означает понятие «Фэйр Плэй» ...?
31. Когда впервые был поднят Олимпийский флаг на стадионе в столице Игр?
32. Что олицетворяет олимпийский символ – пять переплетенных колец?
33. Почему на олимпийском белом флаге кольца эмблемы окрашены в голубой, черный, красный, желтый и зеленый цвета?
34. Когда впервые зажжен Олимпийский огонь на стадионе в столице Игр?
35. Как зажигают олимпийский факел в Олимпии?
36. Где начинается эстафета Олимпийского огня?
37. В каком году родилась традиция нести Олимпийский факел, зажжённый от солнечных лучей на развалинах храма бога Зевса в Олимпии до чаши на стадионе в столице Игр?
38. Когда впервые прозвучала на Играх клятва спортсменов?
39. Когда впервые прозвучала на Играх клятва судей?
40. Когда впервые появился талисман Игр?
41. Как звучит на русском языке Олимпийский девиз «Ситиус! Альтиус! Фортиус!»?
42. Какие мероприятия, помимо спортивных соревнований, введены в программу Олимпийских игр?
43. Кому предоставляется право объявить Олимпийские игры открытыми...?
44. Делегации каких стран традиционно открывают и завершают шествие во время церемонии открытия Игр?
45. Какой вид спорта традиционно завершает Игры летних Олимпиад?
46. Город – столица Игр I Олимпиады современности?

47. Город – столица первых зимних Олимпийских игр?
48. Где состоялись игры I Олимпиады современности?
49. Первые зимние Олимпийские игры состоялись в ... ?
50. Город – столица последних Игр летней Олимпиады?
51. На каком континенте еще ни разу не проводились Олимпийские игры?
52. В каких Играх впервые приняли участие спортсмены из России?
53. Фамилия первого Олимпийского чемпиона из России и вид спорта, в котором он победил?
54. На каких Играх, помимо Олимпиады в Лондоне, выступал Н. Панин-Коломенкин и в каком виде спорта?
55. Год создания Российского Олимпийского комитета?
56. Кто стал первым председателем Российского Олимпийского комитета?
57. На каких Играх в начале XX века выступление команды России было названо «спортивной Цусимой»?
58. На сколько лет наша страна выбыла из олимпийского движения в результате октябрьской революции 1917 года?
59. В каком году состоялся дебют сборной команды СССР после перерыва на Играх Олимпиады в...?
60. В каком году состоялся дебют сборной команды СССР после перерыва на Олимпийских зимних Играх?
61. Кто принес первую олимпийскую медаль в копилку сборной команды СССР на XV Олимпиаде в Хельсинки?
62. С какого года спортсмены Российской Федерации участвуют в Играх Олимпиад независимой командой?
63. Сколько раз проводились Олимпийские Игры в России?
64. Укажите город-столицу Игр XXII Олимпиады.
65. Назовите талисман Игр XXII Олимпиады.
66. Какой город стал столицей XXII Олимпийских зимних игр 2014 года?
67. В какие годы не проводились Олимпийские игры и почему?
68. В каком году мировое сообщество отмечало 100-летний юбилей олимпийского

движения современности...?

69. Назовите фамилию первого Олимпийского чемпиона современных Игр и вид спорта, в котором он победил?
70. Кому первому из спортсменов поставили памятник при жизни?
71. Кто выиграл наибольшее количество медалей на играх Олимпиад?
72. Ольга Данилова, Галина Кулакова, Лариса Лазутина, Раиса Сметанина, Вячеслав Веденин, Владимир Смирнов – чемпионы Олимпийских игр в... ?
73. Владимир Куц, Валерий Борзов, Валерий Брумель, Виктор Санеев – чемпионы Олимпийских игр в... ?
74. Знаменитый воронежский спортсмен Д. Саутин стал олимпийским чемпионом в каком виде спорта ?
75. Назовите выдающуюся спортсменку Воронежа, выпускницу нашего института, ставшую двукратным призёром Игр Олимпиад в тяжелой атлетике?
78. Кого из воронежских спортсменов МОК назвал «образцом честной игры»?
79. Когда впервые были проведены летние Паралимпийские игры?
80. С какого года отечественные спортсмены начали участвовать в Паралимпийских играх?
81. Кто из воронежских спортсменов на XIII летних Паралимпийских играх в Пекине завоевал серебряную медаль в толкании ядра?
82. Назовите имя семикратного олимпионика, ученика великого Пифагора?
83. Назовите имя семикратного олимпионика из древней столицы Армении Артаксаты?
84. Под каким номером будут проходить Олимпийские зимние игры в Сочи?
85. Где и когда будут проходить игры XXXI Олимпиады?
86. В каком городе трижды проходили Олимпийские игры?

СОБЕСЕДОВАНИЕ
для поступающих, имеющих высшее образование

Направление подготовки – 49.03.01 «Физическая культура»

1. Основные виды подготовки спортсменов в ИВС.
2. Организация отбора, принципы и методика отбора в ИВС.
3. Предмет и задачи обучения в ИВС, методика обучения упражнениям вида спорта.
4. Основы научной и учебно-исследовательской работы.
5. Методика проведения учебно-тренировочных занятий в ИВС.
6. Обеспечение вида спорта, спортивные сооружения вида спорта, техника безопасности на спортивных сооружениях в ИВС.
7. Основные приемы помощи и страховки при обучении упражнениям в ИВС.
8. Общие основы техники упражнений в ИВС.

Направление подготовки – 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

1. Методы, используемые в адаптивной физической культуре.
2. Объект и субъект обучения двигательным действиям в адаптивном физическом воспитании.
3. Влияние занятий адаптивным спортом на формирование здорового образа жизни инвалидов.
4. Особенности контроля в АФК.
5. Врачебно - педагогический контроль в АФК.
6. Раскройте закономерности развития физических качеств.
7. Адаптивная физическая культура — новая интегральная наука, важнейшая область социальной практики.
8. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.

9. Адаптивная двигательная рекреация как вид адаптивной физической культуры.

10. Формы проведения занятий по адаптивной физической культуре.

11. Функции адаптивной физической культуры (на примерах).

12. Принципы адаптивной физической культуры (на примерах).

13. Задачи адаптивной физической культуры.

14. Средства и методы адаптивной физической культуры.

15. Комплексный контроль за состоянием занимающихся.

БИОЛОГИЯ

(тематика вопросов для компьютерного тестирования)

Проводится в течение 1 часа (50 вопросов, выбранных компьютерной программой случайным способом из всех нижеперечисленных тем, с вариантами ответов). За каждый правильный ответ абитуриент получает 2 балла.

Минимальное количество баллов – 36.

1. ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ

1.1. Общий обзор органов и систем организма человека. Краткие сведения о строении и функциях тканей. Понятие о рефлексе.

1.2. Опорно-двигательная система: значение, общий обзор. Скелет: строение, рост костей. Мышцы: строение, функции. Значение физических упражнений для предупреждения и исправления дефектов опорной системы, предупреждение травм.

1.3. Кровь. Внутренняя жидкая среда организма: состав, функции, относительное постоянство состава. Роль внутренней среды в иммунитете.

1.4. Кровообращение. Обзор органов кровообращения. Круги кровообращения. Сердце, его строение, работа, регуляция деятельности сердца. Автоматия. Гигиена сердечно-сосудистой системы.

1.5. Дыхание. Обзор органов дыхания, функции, газообмен в легких и тканях. Регуляция дыхания. Голосовой аппарат. Гигиена дыхания.

1.6. Пищеварение. Строение органов пищеварения, функции. Изменение питательных веществ в отделах пищеварительной системы. Регуляция пищеварения, гигиена питания.

1.7. Обмен веществ. Белковый, углеводный, жировой, водно-солевой обмен. Обмен веществ между организмом и средой.

1.8. Выведение. Органы мочевыделительной системы. Значение почек.

1.9. Кожа. Строение и функции. Закаливание. Гигиена кожи и одежды.

1.10. Нервная система. Общий обзор, функции, значение. Строение и функции спинного мозга. Понятие о вегетативной системе.

1.11. Анализаторы и органы чувств. Функции. Строение органов зрения и слуха. Гигиена зрения и слуха.

1.12. Высшая нервная деятельность. Безусловные и условные рефлексы. Роль И.М. Сеченова и И.П. Павлова в создании учения о высшей нервной деятельности. Гигиена физического и умственного труда. Вредное влияние курения и алкоголя на нервную систему.

1.13. Железы внутренней секреции. Гормоны. Роль гуморальной регуляции процессов жизнедеятельности.

1.14. Развитие человеческого организма. Половые железы и половые клетки. Оплодотворение. Развитие зародыша. Вредное влияние алкоголя, курения на развитие организма человека.

2. ОБЩАЯ БИОЛОГИЯ

2.1. Основы цитологии. Основные положения клеточной теории. Клетка – структурная и функциональная единица живого.

Химический состав клетки: органические и неорганические соединения, вода, их биологическая роль.

Строение клетки, функции ядра, цитоплазмы, органоидов.

Особенности строения клеток прокариот и эукариот.

Обмен веществ и превращение энергии. Пластический обмен. Биосинтез белка, участие нуклеиновых кислот в биосинтезе белка. Генетическая информация, удвоение ДНК, генетический код. Генная и клеточная инженерия.

Энергетический обмен: окислительный распад органических веществ как источник энергии. Синтез АТФ, ее значение в энергетическом обмене.

Вирусы, особенности их строения и жизнедеятельности.

2.2. Размножение и развитие организмов. Деление клетки. Митоз. Половое и бесполое размножение организмов. Половые клетки. Мейоз. Развитие половых

клеток (яйцеклеток и сперматозоидов) Оплодотворение. Развитие зародыша на примере животных.

2.3. Основы генетики и селекция.

Предмет, задачи, методы генетики. Основные закономерности явлений наследственности. Моно- и дигибридное скрещивание. Законы наследственности, установленные Г. Менделем. Промежуточный характер наследования. Сцепленное наследование. Нарушения сцепления.

Цитологические основы явлений наследственности. Хромосомная теория наследственности. Генотип как целостная система.

Генетика пола. Значение генетики для медицины и здравоохранения.

Фенотип. Модификационная изменчивость, статистические закономерности.

Мутация, их причины. Загрязнение природной среды и его последствия.

Генетические основы селекции. Н.Н. Вавилов о происхождении культурных растений. Селекция животных, микроорганизмов, растений.

2.4. Эволюционное учение.

Доказательства эволюции органического мира. Первые эволюционные учения. Возникновение дарвинизма. Развитие представлений о возникновении жизни на Земле. Современные взгляды на возникновение жизни. Развитие жизни на Земле. Механизм эволюционного процесса. Понятие о виде. Видообразование (микроэволюция). Наследственность, изменчивость, естественный отбор – движущие силы эволюции. Формы отбора.

Генетика и эволюция. Генетика популяций.

Главное направление эволюции. Результаты эволюции.

2.5. Основы экологии. Экологические факторы, их комплексное воздействие на организм.

Биогеоценоз. Взаимосвязи популяций в биогеоценозе. Саморегуляция биогеоценозов, антропогенное воздействие на биогеоценозы. Охрана биогеоценозов.

2.6. Происхождение и эволюция человека.

Доказательства происхождения человека от животных.

Движущие силы антропогенеза. Человеческие расы, их происхождение и единство. Критика расистских теорий.

2.7. Учение о биосфере. Биосфера, ее границы, круговорот веществ в биосфере, функции живого вещества. Охрана биосферы.

ИЗЛОЖЕНИЕ ПО РУССКОМУ ЯЗЫКУ

Право сдавать вступительный экзамен по русскому языку в форме, установленной ВГИФК, имеют следующие категории граждан:

- лица с ограниченными возможностями здоровья, дети-инвалиды, инвалиды;
- иностранные граждане, поступающие на места, финансируемые за счет средств федерального бюджета;
- граждане РФ и лица без гражданства, имеющие среднее (полное) общее образование, подтвержденное документом иностранного государства об образовании, если указанные лица получили документ об образовании в течение 1 года и не сдавали ЕГЭ в течение этого периода.

Процедура проведения вступительного экзамена по русскому языку

Экзамен проводится в форме изложения.

Продолжительность экзамена - 4 астрономических часа.

Экзаменуемым предлагаются 5-6 текстов объемом 600-800 слов. Каждый текст запечатан в отдельный конверт. Кто-либо из экзаменуемых должен произвольно выбрать один из конвертов с текстом. Выбранный конверт вскрывается, а затем оглашается и записывается на доске название текста, а также записываются те слова (имена, названия, термины и т.п.), которые могут вызвать трудность у экзаменуемых.

Исходный текст звучит дважды. В первый раз текст зачитывается в среднем темпе. Во время первого прослушивания текста экзаменуемые имеют право делать записи в черновике. Через 4-6 минут текст зачитывается повторно в среднем или более быстром темпе. После второго прослушивания текста экзаменуемые приступают к написанию работы.

Критерии оценки изложения

Работа экзаменуемого должна содержать все микротемы исходного текста. Не допускается искажение, нарушение логики и последовательности изложения исходного текста, а также нарушение абзацного членения.

Экзамен оценивается по 100-балльной системе.

Порог положительной оценки - **36 баллов**.

Система оценивания письменного ответа:

1. Орфография и пунктуация (*ошибки указываются в виде дроби, где орфографические ошибки — числитель, а пунктуационные — знаменатель*)

нет ошибок	0/0	80 баллов
не более 1 ошибки	1/0 0/1	70 баллов
не более 2 ошибок	1/1 2/0 0/2	60 баллов
не более 3 ошибок	2/1 1/2 3/0 0/3	50 баллов
4-5 ошибок (но не более 4 орфографических)	4/0 4/1 3/1 3/2 2/2 2/3 1/4 0/5	40 баллов
6-8 ошибок (но не более 4 орфографических)	4/2 4/3 4/4 1/5 2/5 3/5 2/6 1/7	30 баллов
9 и более ошибок	0/8	0 баллов

2. Содержание (*минус-баллы, максимально 20 баллов*)

Фактические ошибки (искажение материала исходного текста)	- 1 балл за каждое искажение (но не более 5 баллов за всю работу)
Речевые ошибки	- 1 балл за каждую ошибку (но не более 5 баллов за всю работу)
Грамматические ошибки	- 1 балл за каждую ошибку (но не более 5 баллов за всю работу)
Нарушение логики и последовательности изложения исходного текста	- 1 балл за каждое нарушение (но не более 5 баллов за всю работу)

**ВОПРОСЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА
В МАГИСТРАТУРУ (СОБЕСЕДОВАНИЕ) (первый вопрос билета для
абитуриентов магистратуры направлений
49.04.01 и 49.04.03)**

1. Понятие «Физическая культура» и ее основные аспекты. Соотношение понятий «Физическая культура» и «Физическая культура личности». Социальная ответственность специалиста по физической культуре и спорту.

2. Понятие «Система физического воспитания»: ее мировоззренческие, организационные, программно-нормативные и научно-методические основы. Обеспечение функционирования системы физического воспитания в обществе (кадры, материально-технические, социальные условия и др.).

3. Роль олимпийского движения в развитии современного спорта. Олимпийская Хартия: ее содержание, история создания, назначение. Основные этапы и социальная значимость развития олимпийского движения в истории России.

4. Основные направления развития спортивного движения в современном мире. Массовый спорт и спорт высших достижений, их разновидности, различия и особенности.

5. Специфические особенности физкультурно-спортивных организаций различных форм собственности и их разновидностей. Общий порядок создания физкультурно-спортивных организаций. Основные и специфические функции менеджмента физкультурно-спортивной организации (на примере спортивной школы).

6. Спорт и политика в современном обществе. Спорт, как фактор развития межгосударственных, межкультурных отношений. Спорт и религия, характер их взаимодействия в современном мире.

7. Физическая культура в общеобразовательной школе. Взаимосвязь урочных, внеклассных и внешкольных форм занятий по физической культуре. Занятия физической культурой как средство воспитания личностных качеств учащихся.

8. Понятие выносливости. Биологические и психические факторы, определяющие общую выносливость. Аэробные возможности организма и их значение для проявления общей выносливости.

9. Понятие «скоростные способности» человека. Биологические и психические факторы их определяющие. Средства и методы воспитания скоростных способностей.

10. Понятие «сила» как физическое качество человека. Биологические и психические факторы их определяющие. Средства и методы воспитания силовых способностей в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

11. Понятие «утомление» и его виды. Защитная функция утомления. Проявления утомления в избранной физкультурно-спортивной деятельности. Механизмы утомления.

12. Методика формирования осанки и развития гибкости. Понятие «физическое совершенство» и его критерии.

13. Понятие о профессионально-прикладной физической подготовке. Средства, особенности методики и формы построения занятий в профессионально-прикладной физической подготовке.

14. Понятие о двигательных умениях и навыках. Структура обучения двигательному действию и характеристика его этапов. Методика обучения двигательному действию в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

15. Понятие «спортивная форма». Фазовое развитие спортивной формы – основа построения периодов большого тренировочного цикла (макроцикла).

16. Понятие о спортивных достижениях. Факторы, обеспечивающие рост спортивных результатов в индивидуальной «спортивной карьере». Проблемы социальной адаптации спортсменов после завершения «спортивной карьеры».

17. Понятие «техника физического упражнения» и ее основных характеристик (пространственных, временных, динамических).

18. Принцип оздоровительной направленности в системе физического воспитания. Зависимость оздоровительного эффекта физических упражнений от величины нагрузки, возраста и подготовленности занимающихся.

19. Принцип систематичности в физическом воспитании и пути его реализации на практике.

20. Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании и пути его реализации на практике.

21. Методы физического воспитания: их классификация и общая характеристика. Нагрузка и отдых как основные компоненты методов физического воспитания.

22. Средства физического воспитания и их классификация. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Понятие о содержании и форме физических упражнений.

23. Формы занятий физическими упражнениями и их классификация. Урок как основная форма занятий, его структура. Общая и моторная плотность урока и методика их определения.

24. Планирование и педагогический контроль в подготовке спортсменов. Перспективное и текущее планирование. Этапный и оперативно-текущий контроль.

25. Основные формы физической культуры в современном обществе и ее социальные функции. Характеристика наиболее типичных задач, решаемых в отечественной системе физического воспитания.

26. Спортивное долголетие. Задачи, содержание и построение подготовки с учетом биологических особенностей занимающихся в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

27. Система отбора контингента для занятий различными видами спорта и в процессе многолетней спортивной подготовки. Структура и содержание отбора (состояние здоровья, психические, биологические и спортивно-педагогические критерии) в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

28. Начальная подготовка юных спортсменов. Задачи и направленность тренировочных нагрузок с учетом их биологических и психических особенностей. Особенности тренировочных и соревновательных нагрузок юных спортсменов в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

29. Углубленная специализация юных спортсменов. Задачи, направленность и режимы тренировочных нагрузок с учетом биологических и психических особенностей занимающихся в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

30. Управление системой набора, отбора и найма персонала в спортивной организации.

**ВОПРОСЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА
В МАГИСТРАТУРУ (СОБЕСЕДОВАНИЕ) ПО НАПРАВЛЕНИЮ
49.04.01 "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" (второй вопрос билета)**

1. Роль, место и функции физической культуры в современном обществе.
2. Современное Олимпийское движение. Олимпийское образование.

Тенденции развития и проблемы.

3. Спорт как социальный институт и сфера развития, распространения и освоения культуры двигательной деятельности путем направленного формирования спортивных достижений. Функции спорта.

4. Спорт и политика в современном обществе. Спорт, как фактор развития межгосударственных, межкультурных отношений. Спорт и религия, характер их взаимодействия в современном мире.

5. Здоровье человека. Понятие об уровнях здоровья. Количественные критерии уровня здоровья. Биологические и психические свойства организма, определяющие уровень здоровья. Факторы риска (снижающие уровень здоровья) и степень их влияния на психику и организм человека. Формирование мотивации к здоровому образу жизни.

6. Методы и средства физического воспитания и их характеристика.

7. Формы занятий физическими упражнениями и их характеристика.

8. Организация и проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

9. Характеристика, содержание и проблемы научно-исследовательской и методической работы в сфере физической культуры и спорта.

10. Понятие "Система физического воспитания": ее мировоззренческие, организационные, программно-нормативные и научно-методические основы. Обеспечение функциональной системы физического воспитания в обществе (кадры, материально-технические, социальные условия и др.).

11. Структура и основные компоненты подготовки спортсменов высокой квалификации.

12. Основные принципы системы подготовки спортсменов высокой квалификации.

13. Средства и методы подготовки спортсменов.

14. Управление подготовкой спортсменов высокой квалификации.

15. Централизованная подготовка спортсменов высокой квалификации.

16. Современные средства совершенствования физических качеств: тренажеры, устройства и специальные приспособления.

17. Содержание соревновательной деятельности (характеристика соревновательных действий спортсменов). Определение победителей.

18. Особенности подготовки спортсмена на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

19. Основные разделы перспективного планирования спортсмена высокой квалификации.

20. Моделирование и проектирование спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации.

21. Соревнования как основа спорта: классификация, значение, роль и место в тренировочном процессе, организация и методика проведения соревнований в ИВС.

22. Структура и содержание соревновательной деятельности в ИВС.

Классификация и характеристика соревновательных действий спортсмена.

23. Методика обучения в ИВС: методы, средства, этапы и организация обучения.

24. Организация и методика отбора детей для занятий ИВС – тесты и критерии отбора, основные требования.

25. Принципы (закономерности) спортивной тренировки в ИВС и их характеристика.

26. Характеристики тренировочных нагрузок в ИВС (объем, интенсивность, эффективность и т.д.), регулирование величины нагрузки и способы контроля тренировочного воздействия.

27. Физическая подготовка в ИВС: задачи, средства и методы общей физической подготовки и ее оценка на различных этапах тренировки.

28. Современные средства развития физических качеств в ИВС: тренажеры, устройства и специальные приспособления, эффективные методики и компьютерные технологии тренировки в ИВС.

29. Техническая подготовка в ИВС: задачи, содержание, методика совершенствования и оценка технической подготовленности на разных этапах тренировки спортсменов.

30. Тактическая подготовка в ИВС: задачи, содержание, методика совершенствования и оценка тактических умений и навыков.

**ВОПРОСЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА
В МАГИСТРАТУРУ (СОБЕСЕДОВАНИЕ) ПО НАПРАВЛЕНИЮ
49.04.03 "СПОРТ" (второй вопрос билета)**

1. Спорт и политика в современном обществе. Спорт, как фактор развития межгосударственных, межкультурных отношений. Спорт и религия, характер их взаимодействия в современном мире.

2. Характеристика, содержание и проблемы научно-исследовательской и методической работы в сфере физической культуры и спорта.

3. Функции спорта в современном обществе.

4. Система подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

5. Основные принципы системы подготовки спортсменов высокой квалификации.
6. Средства и методы подготовки спортсменов высокой квалификации.
7. Управление подготовкой спортсменов высокой квалификации.
8. Централизованная подготовка спортсменов высокой квалификации.
9. Современные средства совершенствования физических качеств: тренажеры, устройства и специальные приспособления.
10. Факторы, дополняющие тренировку и соревнования в избранном виде спорта.
11. Особенности подготовки спортсмена на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
12. Основные разделы перспективного планирования спортсмена высокой квалификации.
13. Моделирование и проектирование спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации.
14. Соревнования как основа спорта: классификация, значение, роль и место в тренировочном процессе, организация и методика проведения соревнований в ИВС.
15. Построение спортивной тренировки: структура и содержание.
16. Принципы (закономерности) спортивной тренировки в ИВС и их характеристика.
17. Характеристики тренировочных нагрузок в ИВС (объем, интенсивность, эффективность и т.д.), регулирование величины нагрузки и способы контроля тренировочного воздействия.
18. Физическая подготовка в ИВС: задачи, средства и методы общей физической подготовки и ее оценка на различных этапах тренировки.
19. Нагрузка и отдых как компоненты спортивной тренировки в избранном виде спорта.
20. Техническая подготовка в ИВС: задачи, содержание, методика совершенствования и оценка технической подготовленности на разных этапах тренировки спортсменов.
21. Тактическая подготовка в ИВС: задачи, содержание, методика совершенствования и оценка тактических умений и навыков.
22. Средства и методы психической подготовки в ИВС.
23. Содержание и планирование психической подготовки спортсменов высокой квалификации.
24. Проблемы спорта высших достижений.
25. Международная деятельность и история развития федераций по различным видам спорта.
26. Контроль в тренировке высококвалифицированных спортсменов.
27. Мотивация к достижению высоких результатов.
28. Спортивная тренировка - как многолетний процесс.
29. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте высших достижений.

30. Особенности методики подготовки спортсменов высокой квалификации в ИВС.

**ВОПРОСЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА
В МАГИСТРАТУРУ (СОБЕСЕДОВАНИЕ) ПО НАПРАВЛЕНИЮ
49.04.02 "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В
СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)"
(1 и 2 вопросы билета)**

1. Раскройте понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура», "здоровый образ жизни", «реабилитация», «социальная интеграция», «инклюзия».

2. Отличия адаптивной физической культуры от физической культуры, профилактической медицины, коррекционной педагогики, валеологии; связь АФК с другими областями научных знаний

3. Цель, задачи и содержание адаптивной физической культуры

4. Роль и место АФК и спорта в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов

5. Виды адаптивной физической культуры

6. Адаптивное физическое воспитание (образование)

7. Адаптивный спорт

8. Адаптивная физическая реабилитация

9. Адаптивная двигательная рекреация

10. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные виды адаптивной физической культуры

11. Экстремальные виды адаптивной физической культуры

12. Типичные двигательные расстройства, характерные для инвалидов основных нозологических групп

13. Становление и развитие адаптивной физической культуры и спорта за рубежом

14. Становление и развитие адаптивной физической культуры и спорта в России

15. Содержание паралимпийского движения.

16. Содержание сурдлимпийского движения

17. Особенности движения Специальной Олимпиады

18. Спортивно-медицинская классификация

19. Дивизионирование в соревнованиях Специальной Олимпиады

20. Награждение участвующих в соревнованиях в адаптивном спорте

21. Символы движения Специальной Олимпиады

22. Спортсмены России в адаптивном спорте

23. Государственные и общественные органы управления адаптивной физической культурой и спортом

24. Нормативно-правовые документы, регламентирующие физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность инвалидов, лиц с отклонениями в

состоянии здоровья

25. Физическое упражнение - основное средство АФК. Естественно-средовые и гигиенические факторы в адаптивной физической культуре

26. Принципы (основные установочные положения) адаптивной физической культуры. Три основных группы принципов АФК: социальные, обще-методические и специально-методические.

27. Методы АФК, используемые в комплексной реабилитации больных и инвалидов

28. Методы обучения двигательным действиям в АФК

29. Методы развития физических способностей в АФК

30. Функции адаптивной физической культуры

31. Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях 8 видов

32. Адаптивное физическое воспитание в образовательных учреждениях с контингентом, отнесенным по состоянию здоровья к специальным медицинским группам

33. Содержание понятий «инвалид», "ребенок-инвалид", "инвалид с детства" и «инвалидность».

34. Работа с родителями дошкольников, учащихся и студентов с инвалидностью

35. Врачебно-педагогический контроль в АФК

36. АФК и спорт в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

37. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры

38. Участие воронежцев в международных соревнованиях по адаптивному спорту

39. Организация адаптивной физической культуры в России

40. Здоровый образ жизни, его значение для инвалидов