

**ПРОГРАММЫ  
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ  
ИСПЫТАНИЙ ВГАС В 2023 ГОДУ  
(бакалавриат)**

**Вступительный экзамен «Оценка двигательной деятельности»  
для поступающих на направление 49.03.04 Спорт, направленность (профиль)  
«Спортивная подготовка по виду спорта (баскетбол), тренерско-  
преподавательская деятельность в образовании»**

*Итоговая оценка абитуриенту выставляется по сумме баллов,  
набранных им за пять контрольных нормативов, указанных в таблице.*

*Результат меньше 10 баллов в итоговую сумму не входит.*

Проходной балл на бюджетную форму обучения - 50 баллов; по договору - 30 баллов.

**Техника выполнения вступительных испытаний проводится по правилам  
приема норм ГТО(<https://www.gto.ru>).**

**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

**Вступительный экзамен «Оценка двигательной деятельности»  
для поступающих на направление 49.03.04 Спорт, направленность (профиль)  
«Спортивная подготовка по виду спорта (борьба), тренерско-  
преподавательская деятельность в образовании»**

*Итоговая оценка абитуриенту выставляется по сумме баллов,  
набранных им за пять контрольных нормативов, указанных в таблице.*

*Результат меньше 10 баллов в итоговую сумму не входит.*

Проходной балл на бюджетную форму обучения - 50 баллов; по договору - 30 баллов.

**Техника выполнения вступительных испытаний проводится по правилам  
приема норм ГТО(<https://www.gto.ru>).  
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 / ж	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
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 м (сек.) до 75 кг	м	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5 Лазание по канату 4 м (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 ж	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	24
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 ж	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
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)**

<b>Контрольные нормативы</b>		<b>Баллы</b>										
		<b>20</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>
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 ж	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
4. Вставание со стойки на мост 10 раз (сек.) до 75 кг	м / ж	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
4. Вставание со стойки на мост 10 раз (сек.) свыше 75 кг	м / ж	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
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

**Вступительный экзамен «Оценка двигательной деятельности»  
для поступающих на направление 49.03.04 Спорт, направленность (профиль)  
«Спортивная подготовка по виду спорта (волейбол), тренерско-  
преподавательская деятельность в образовании»**

*Итоговая оценка абитуриенту выставляется по сумме баллов,  
набранных им за пять контрольных нормативов, указанных в таблице.*

*Результат меньше 10 баллов в итоговую сумму не входит.*

Проходной балл на бюджетную форму обучения - 50 баллов; по договору - 30 баллов.

**Техника выполнения вступительных испытаний проводится по правилам  
приема норм ГТО(<https://www.gto.ru>).**

**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
Передач 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
Передач 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

**Вступительный экзамен «Оценка двигательной деятельности»  
для поступающих на направление 49.03.01 Физическая культура (профиль)  
«Оздоровительные виды аэробики и гимнастики»**

*Итоговая оценка абитуриенту выставляется по сумме баллов,  
набранных им за пять контрольных нормативов, указанных в таблице.*

*Результат меньше 10 баллов в итоговую сумму не входит.*

Проходной балл на бюджетную форму обучения - 50 баллов; по договору - 30 баллов.

**Техника выполнения вступительных испытаний проводится по правилам приема норм ГТО(<https://www.gto.ru>).**

**Возраст абитуриента 17 лет - 21 год**

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	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
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	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
	ж	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18

**Возраст абитуриента 22 года - 29 лет**

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	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12
	ж	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17

### Возраст абитуриента 30 - 39 лет

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 21	17 20	16 19	15 18	14 17	13 16	12 15	11 14	10 13	9 12	8 11
	ж	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16

### Возраст абитуриента 40 лет и старше

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

**Вступительный экзамен «Оценка двигательной деятельности»  
для поступающих на направление 49.03.04 Спорт, направленность (профиль)  
«Спортивная подготовка по виду спорта (легкая атлетика), тренерско-  
преподавательская деятельность в образовании»**

*Итоговая оценка абитуриенту выставляется по сумме баллов,  
набранных им за пять контрольных нормативов, указанных в таблице.*

*Результат меньше 10 баллов в итоговую сумму не входит.*

Проходной балл на бюджетную форму обучения - 50 баллов; по договору - 30 баллов.

**Техника выполнения вступительных испытаний проводится по правилам  
приема норм ГТО(<https://www.gto.ru>).**

**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

*Тестирование по Оценке двигательной деятельности проводится в соответствии с Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне (ГТО) к Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 гг., утвержденным приказом Минспорта России от 19.06.2017 №542 (кроме тестирования на гибкость)*

Требование к правильному выполнению тестирования на гибкость:

Наклон вперед из положения «сидя на полу» (см) проводится следующим образом:

Участник выполняет испытание (тест) в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, легинсы), без обуви.

Наклон выполняется из положения сидя с прямыми ногами в коленях и ступнями ног вертикально расположенными вместе с упором, так и без упора с указанием места постановки пяток на линии отсчета (гимнастическая скамья, тумба). Ширина постановки ног не должна превышать 50см.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

При выполнении испытания (теста) участник выполняет два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук (кисти рук вместе) по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Результат фиксируется линейкой с нулевым отсчетом в обе стороны от вертикальной линии основания стоп тестируемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

**Вступительный экзамен «Оценка двигательной деятельности»  
для поступающих на направление 49.03.04 Спорт, направленность (профиль)  
«Спортивная подготовка по виду спорта (лыжные гонки), тренерско-  
преподавательская деятельность в образовании»**

*Итоговая оценка абитуриенту выставляется по сумме баллов,  
набранных им за пять контрольных нормативов, указанных в таблице.*

*Результат меньше 10 баллов в итоговую сумму не входит.*

Проходной балл на бюджетную форму обучения - 50 баллов; по договору - 30 баллов.

**Техника выполнения вступительных испытаний проводится по правилам  
приема норм ГТО(<https://www.gto.ru>).**

**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 поперемен- ного 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	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.

**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.

**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.

**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.

**Вступительный экзамен «Оценка двигательной деятельности»  
для поступающих на направление 49.03.04 Спорт, направленность (профиль)  
«Спортивная подготовка по виду спорта (пулевая стрельба), тренерско-  
преподавательская деятельность в образовании»**

*Итоговая оценка абитуриенту выставляется по сумме баллов,  
набранных им за пять контрольных нормативов, указанных в таблице.*

*Результат меньше 10 баллов в итоговую сумму не входит.*

Проходной балл на бюджетную форму обучения - 50 баллов; по договору - 30 баллов.

**Техника выполнения вступительных испытаний проводится по правилам  
приема норм ГТО(<https://www.gto.ru>).**

**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
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
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
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
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
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
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
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	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

**Вступительный экзамен «Оценка двигательной деятельности»  
для поступающих на направление 49.03.04 Спорт, направленность (профиль)  
«Спортивная подготовка по виду спорта (футбол), тренерско-  
преподавательская деятельность в образовании»**

*Итоговая оценка абитуриенту выставляется по сумме баллов,  
набранных им за пять контрольных нормативов, указанных в таблице.*

*Результат меньше 10 баллов в итоговую сумму не входит.*

Проходной балл на бюджетную форму обучения - 50 баллов; по договору - 30 баллов.

**Техника выполнения вступительных испытаний проводится по правилам  
приема норм ГТО(<https://www.gto.ru>).**

**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)**

<b>Контрольные нормативы</b>		<b>Баллы</b>										
		<b>20</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>
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

**Вступительный экзамен «Оценка двигательной деятельности»  
для поступающих на направление 49.03.01 Физическая культура (профиль)  
«Физкультурное образование», «Физкультурно-оздоровительные технологии»**

*Итоговая оценка абитуриенту выставляется по сумме баллов,  
набранных им за пять контрольных нормативов, указанных в таблице.*

*Результат меньше 10 баллов в итоговую сумму не входит.*

Проходной балл на бюджетную форму обучения - 50 баллов; по договору - 30 баллов.

**Техника выполнения вступительных испытаний проводится по правилам  
приема норм ГТО(<https://www.gto.ru>).**

**Возраст абитуриента 17 лет - 21 год**

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	2,25	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	12,5	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	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20

**Возраст абитуриента 22 года – 29 лет**

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	2,20	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	12,6	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	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17

### Возраст абитуриента 30 – 39 лет

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	2,15	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	12,7	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	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14

### Возраст абитуриента 40 лет и старше

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	2,10	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	12,8	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

**Вступительный экзамен «Оценка двигательной деятельности»  
для поступающих на направление 49.03.02 Физическая культура для лиц с  
отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура),  
направленность (профиль) «Адаптивное физическое воспитание»,  
«Физическая реабилитация».**

*Итоговая оценка абитуриенту выставляется по сумме баллов,  
набранных им за пять контрольных нормативов, указанных в таблице.*

*Результат меньше 10 баллов в итоговую сумму не входит.*

Проходной балл на бюджетную форму обучения - 50 баллов; по договору - 30 баллов.

**Техника выполнения вступительных испытаний проводится по правилам  
приема норм ГТО(<https://www.gto.ru>).**

**Возраст абитуриента 17 лет - 21 год**

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**

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**

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**

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»

для поступающих на обучение по программам бакалавриата по направлениям:

- 49.03.01 «Физическая культура»;
- 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»;
- 49.03.04 «Спорт».

*Экзамен проводится в течение 1 часа.*

*Абитуриент отвечает на 50 вопросов экзаменационного бланка с предложенными вариантами ответов (на бумажном носителе).*

*За каждый правильный ответ абитуриент получает 2 балла.*

***Минимальное количество баллов:***

- 50 (для абитуриентов, поступающих на бюджетные места);***
- 30 (для абитуриентов, поступающих на места с оплатой стоимости обучения).***

### БАСКЕТБОЛ

1. Что из перечисленного не характерно для игровой деятельности баскетболиста: ведение 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. Какое количество минутных перерывов в первой половине игры может взять баскетбольная команда?
5. Какое количество минутных перерывов во второй половине игры может взять баскетбольная команда?
6. С какого числа начинается нумерация игровой формы в баскетболе?
7. Как называется вид атаки с активным переходом от защиты к нападению?
8. Размеры площадки для игры в баскетбол?
9. Размеры щита в баскетболе?
10. Основные технические приемы игры в баскетбол?
11. Название технического приема, дающего возможность игроку в баскетбол двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении?
12. Прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки?
13. Виды передач мяча в баскетболе?

14. Виды ведения мяча в баскетболе?
15. Высота от пола до баскетбольного кольца?
16. Количество допустимых персональных фолов у баскетболиста в одной игре?
17. Сколько длится игра в баскетболе?
18. Сколько длится минутный перерыв в баскетболе?
19. Если игра ничья в баскетболе?
20. Сколько длится дополнительный период в баскетболе?
21. Каким бывает количество штрафных бросков в баскетболе?
22. Допустимое количество командных фолов в каждом периоде игры в баскетбол, которое не наказывается пробитием 2 штрафных бросков?
23. Какие действия игроков запрещены в баскетболе?
24. Правило 24 секунд – в чем оно заключается?
25. Правило 8 секунд – в чем оно заключается?
26. Что не разрешается игрокам соперничающих баскетбольных команд при выполнении штрафного броска?
27. Назовите самую активную систему защиты в баскетболе?
28. Когда заканчивается в баскетболе ведение мяча?
29. Что такое «Двойное ведение» в баскетболе?
30. Как называется нарушение в баскетболе, когда игрок, владея мячом, делает шаги без использования ведения или после ведения делает 2 шага и более?
31. Какое наказание в баскетболе предусмотрено за любое вопиющее не-спортивное поведение или действие игрока?
32. Назовите характер нарушений, за которые основным или запасным игрокам, а также тренеру, назначается технический фол?
33. Что такое обоюдный фол?
34. Как называется вид спорта с игрой в баскетбол на одно кольцо?
35. Какое количество игроков может быть включено на игру в баскетболе 3х3?
36. Сколько человек может быть включено в состав команды в баскетболе 5х5?
37. За какое количество технических или неспортивных фолов игрок должен быть дисквалифицирован?
38. Сколько дополнительных периодов может быть проведено для определения победителя в баскетболе 5х5?
39. Каким размером мяча играют в женском баскетболе?
40. Каким размером мяча играют в мужском баскетболе?

## **ВОЛЕЙБОЛ**

1. Волейбольное игровое поле включает в себя?
2. Игровое поле в волейболе имеет размер?
3. Игровая площадка в волейболе имеет размер?
4. Какого цвета должны быть линии на волейбольной площадке на официальных соревнованиях?
5. Ширина линий на волейбольной площадке составляет?
6. Игровую площадку в волейболе ограничивают?
7. На каком расстоянии от оси средней линии находится линия атаки на волейбольной площадке?
8. Зона подачи в волейболе – это ... ?
9. Высота волейбольной сетки у мужчин, составляет ... ?
10. Высота волейбольной сетки у женщин, составляет ... ?

11. В каком(их) местах измеряется высота волейбольной сетки?
12. Есть ли разница, а если есть то какая, при измерении высоты волейбольной сетки над боковыми линиями и в середине площадке?
13. Размер волейбольной сетки составляет (ширина X длинна) ... ?
15. Верхний край волейбольной сетки формирует горизонтальная лента шириной ...?
16. Нижний край волейбольной сетки формирует горизонтальная лента шириной ... ?
18. Формой волейбольного мяча является ... ?
19. Вес волейбольного мяча равен ... ?
20. Кто из членов волейбольной команды не может быть капитаном?
21. Каким образом определяется первая подача волейбольного матча?
22. При выполнении, какого технического приема в волейболе разрешено дважды последовательно касаться мяча?
23. Сколько времени дается для подготовки к выполнению подачи в волейболе?
24. В каком году зародилась игра "Волейбол"?
25. Кто явился создателем игры в волейбол?
26. Как дословно переводится слово "волейбол" с английского языка?
27. Когда, впервые, "Волейбол" был проведен на Олимпийских играх?
28. В волейболе способом защиты против нападения соперника является...?
29. Сколько игроков, одной команды, может находиться на игровой площадке в волейболе?
30. Игрок, какой зоны в волейболе может выполнять подачу мяча?
31. Какие амплуа игроков относятся к игре "Волейбол"?
32. Игроки одной команды в волейболе могут выполнить...?
33. Когда партия в волейболе считается выигранной?
34. Сколько тайм-аутов может взять команда в каждой партии?
35. В пятой партии (тай брейк) в волейболе счет идет до .....с разницей в 2 очка.
36. Если при подаче в волейболе мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...
37. Если при подаче мяча в волейболе подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...
38. При каком счете может закончиться игра в первой партии в волейболе?
39. Что должно произойти в случае удаления или дисквалификации игрока в волейболе?
40. Какое максимальное количество игроков можно заменить во время одного запроса на замену в волейболе?

## ФУТБОЛ

1. Ширина футбольного поля равна?
2. Длина футбольного поля равна?
4. Расстояние от стенки до мяча
5. Длина ворот равна?
6. Высота ворот равна?
7. Цвет ворот?
8. Какую форму имеет мяч в футболе?
9. Перерыв между таймами не должен превышать?
10. Родина футбола?
11. Какова ширина линий разметки футбольного поля?
12. Высота углового флага в футболе не менее?
13. Наконечник флага в футболе должен быть из следующего материала?
14. Радиус углового сектора футбольного поля равен?
15. Вес мяча в большом футболе равен?
16. Средство тренировки в футболе?
17. «Спорный мяч» - это ...
18. Является ли положение «вне игры» нарушением правил?

19. Игрок «вне игры» если ...
20. Открывание в футболе - это?
21. Создание численного преимущества на участке поля – это?
22. Передачи по траектории бывают?
23. Комбинация «Стенка» в футболе – это?
24. На какие этапы подразделяется структура годового цикла в футболе?
25. Каким требованиям должно отвечать спортивное оборудование в футболе?
26. С какой целью используется соревновательный метод тренировки в футболе?
27. Совершенная техника в футболе – это?
28. Перечислите главные причины возникновения травм при занятиях в футболе?
29. Какой метод тренировки рекомендуют использовать для повышения интереса и эмоциональности занятий, особенно при работе с юными футболистами?
30. Критериями технического мастерства в футболе является?
31. Как называется один из периодов спортивной тренировки в футболе?
32. Закрывание в футболе – это?
33. Создание численного преимущества на участке поля в футболе – это?
34. Какие качества необходимо формировать у спортсмена футболиста с целью его последующей успешной адаптации в обществе после окончания спортивной карьеры?
35. От чего зависит продолжительность соревновательного периода в футболе?
36. Какие правила следует соблюдать во время занятий футболом?
37. Тактика в футболе это?
38. В среднем за игру футболист?
39. Мяч с начального удара, засчитывается?
40. Гол с аута засчитывается, если?

## ГИМНАСТИКА

1. Укажите традиционные средства гимнастики.
2. Определите оздоровительные виды гимнастики.
3. Выявите классификацию строевых упражнений.
4. Определите целевую направленность строевых упражнений.
5. Алексей Немов чемпион Олимпийских игр в каком виде спорта?
6. Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству Олимпийских медалей (18 медалей - из них 9 золотых)?
7. Что относится к гимнастическому инвентарю и оборудованию?
8. Кто в первые употребил термин «гимнастика»?
9. Откуда произошло название «гимнастика»?
10. Укажите спортивные виды гимнастики?
11. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости?
12. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека?
13. Какие физические качества развивает гимнастика?
14. Какой вид спортивной гимнастики сопровождается музыкой?
15. Как называется в гимнастике выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности?
16. Как расшифровывается аббревиатура «УГГ»?
17. Укажите правила техники безопасности на канате?
18. Укажите положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата?
19. Укажите название прыжка со снаряда в гимнастике?
20. Укажите положение занимающегося на согнутых ногах в гимнастике?
21. Укажите название временного снижения работоспособности?
22. Укажите положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянутые руками к груди и кисти захватывают колени?

23. Укажите основные физические качества?
24. Укажите вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике?
25. Укажите основные средства физического воспитания?
26. Укажите дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости и опорой руками и ногами в гимнастике?
27. Каковы правила техники безопасности при занятиях гимнастикой?
28. Как традиционно в гимнастике называют ноги спортсмена, выполняющего прыжок?
29. Укажите способы, с помощью которых занимающийся держится за снаряд?
30. Сколько снарядов в женской спортивной гимнастике?
31. Сколько снарядов в мужской спортивной гимнастике?
32. Какие виды не относятся к спортивным видам гимнастики?
33. Укажите понятие группировки?
34. Как расшифровывается аббревиатура «ОРУ»?
35. На какие группы делятся гимнастические прыжки?
36. Дайте понятие акробатических упражнений?
37. Какие национальные системы гимнастики Вы знаете?
39. Что называется осанкой?
40. Что является главной причиной нарушения осанки?
41. Алина Кабаева – Олимпийская чемпионка в каком виде спорта?
42. Какие виды строя Вы знаете?
43. Выявите правила безопасности на уроках гимнастики.
44. Перечислите предметы в художественной гимнастике?
45. Как называются позы в йоге?

## 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 короткиедистанции?
8. Что является наиболее эффективным способом финиширования в беге накороткие 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 расстоянияот... и до....?
14. От чего зависит расстановка участников на старте в соревнованиях побегу?
15. На старте в беге на 100 м участники должны прекратить всякое движение после какой команды?
16. За какие нарушения участник соревнований в беге на 100м снимается ссоревнований?
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?
32. Что такое скоростной барьер?
33. Что не входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?
34. Какова протяженность марафонской дистанции в легкой атлетике?
35. Какие дистанции в легкой атлетике не являются классическими?
36. Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным?
37. Отличие техники бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?
38. В каком виде легкой атлетики специализируется Олимпийская чемпионка Токио 2020 - Марина Ласицкене?
39. Какое место в прыжках с шестом заняла Анжелика Сидорова на Олимпиаде в Токио?

## **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 поочередно?
4. Каким способом можно производить торможение во время спусков на лыжах?
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 классического способа передвижения школьников по росту – носок лыжи, поставленной вертикально, должен находиться на уровне...?
8. Высота лыжных палок для классического способа передвижения должна быть такой, чтобы их верхняя часть была...?
9. Назовите 3 типа лыжных креплений?
10. Каковы основные признаки правильной смазки лыж для классического способа передвижения?
11. Лыжные ходы служат для передвижения по равнинной и пересеченной местности. Укажите, по

каким признакам их различают...?

12. К основным способам передвижения на лыжах относятся...?
13. По количеству скользящих шагов в цикле хода лыжные ходы разделяются на ...?
14. Отметьте, какой из способов спусков и подъемов на лыжах указан неверно?
15. Каково основное средство тренировки лыжника-гонщика?
16. Выделите признак, по которому одновременные лыжные ходы отличают от попеременных:
17. Назовите документ, в котором указывают цели и задачи соревнований по лыжным гонкам, программа соревнований, порядок определения победителей и их награждение, условия приема участников, требования к заявкам:
18. Какие способы передвижения на лыжах запрещены в классическом стиле?
19. Перечислите способы передвижения на лыжах, которые разрешены при свободном стиле:
20. Из каких элементов состоит одновременный бесшажный классический лыжный ход?
21. Из каких элементов состоит попеременный двухшажный классический лыжный ход?
22. К какому виду спорта по структуре движений соревновательного упражнения традиционно относят лыжные гонки?
23. Назовите ведущее физическое качество лыжника-гонщика:
24. Как называют вид старта, когда все лыжники-гонщики уходят с него одновременно?
25. Что такое свободный стиль в лыжных гонках?
26. Дайте характеристику спортивной выносливости лыжника:
27. Назовите основной способ передвижения начинающего юного лыжника:
28. Назовите возраст лыжников-гонщиков, занимающихся на этапе начальной подготовки:
29. Охарактеризуйте основное назначение вводно-подготовительной части занятия по лыжной подготовке в школе:
30. Каково назначение основной части занятия по лыжной подготовке в школе?
31. Раскройте назначение заключительной части занятия по лыжной подготовке в школе:
32. Основные средства самоконтроля лыжника – это:
33. Назовите рекомендуемую длину лыжных палок для конькового стиля:
34. Укажите правильный вариант держания лыжной палки:
35. Какой должна быть одежда лыжника?
36. Перечислите основные способы передвижения на лыжах в подъемы разной крутизны:
37. Как называются стойки спусков со склона на лыжах?
38. Укажите способы поворотов на лыжах в движении:
39. Назовите основные способы поворотов на лыжах на месте:
40. Назовите основные способы торможения на лыжах:

## **ПЛАВАНИЕ**

1. Перечислите принципы обучения плаванию?
2. Перечислите обязанности судей-хронометристов в плавании?
3. Существует ли предмет «плавание» в общеобразовательной школе?
4. Перечислите виды заявок для участия в соревнованиях по плаванию?
5. Урок – основная форма обучения плаванию, из каких частей он состоит?
6. Перечислите нарушения правил соревнований по плаванию и взыскания?
7. Динамическое плавание - что это?
8. Для чего нужна спортивная тренировка пловцам?
9. Назовите характер и разновидности соревнований по плаванию?
10. Перечислите меры предосторожности на занятиях плаванием?
11. Какие виды спортивной подготовки реализуются в процессе спортивной тренировки пловца?
12. Какие виды физической подготовки в плавании Вы знаете?
13. Назовите состав главной судейской коллегии на соревнованиях по плаванию?
14. Перечислите возрастные группы участников соревнований по плаванию?
15. Перечислите основные методы обучения плаванию?

16. Перечислите дистанции прикладного плавания?
17. Перечислите дистанции проплываемые вольным стилем?
18. Перечислите дистанции проплываемые брассом?
19. Перечислите дистанции проплываемые кролем на спине?
20. Перечислите дистанции проплываемые комплексным плаванием?
21. Перечислите эстафеты в спортивном плавании?
22. Перечислите очередность смены способов в комплексном плавании?
23. Перечислите очередность смены этапов в комбинированной эстафете?
24. Перечислите документы, необходимые для допуска команды пловцов к соревнованиям?
25. Из каких частей состоит урок плавания?
26. Назовите права и обязанности участников соревнований по плаванию?
27. Назовите требования к костюму участников соревнований по плаванию?
28. Перечислите цель и задачи обучения плаванию?
29. Перечислите методы проведения урока по плаванию?
30. Перечислите обязанности судей при участниках на соревнованиях по плаванию?
31. Какие пункты входят в положение о соревнованиях по плаванию?
32. Какой порядок распределения дорожек между участниками финального заплыва?
33. Какое количество дорожек в спортивном плавательном бассейне?
34. Какая длина бассейна для соревнований по плаванию?
35. Что такое «спортивное плавание»?
36. Виды сопротивления при динамическом плавании.
37. Какие требования предъявляются правилами соревнований к проплыванию дистанции кролем на спине?
38. Шуваловская школа плавания, когда и кем была организована?
39. Когда русские пловцы впервые приняли участие в Олимпийских Играх?
40. В каком году летние Олимпийские Игры проводились в СССР?

## **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 ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

1. Как называется вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях?
2. Что является результатом физической подготовки?
3. Как называется специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека?
4. Какое понятие (термин) подчёркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности?
5. Что относится к показателям, характеризующим физическое развитие человека?
6. Что служит основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе?

7. Что служит основными критериями физического совершенства на современном этапе развития общества?
8. Как называется исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни?
9. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Что содержат эти программы?
10. Что является основным специфическим средством физического воспитания?
11. Что такое физические упражнения?
12. Что понимают под техникой физических упражнений?
13. Что отражает ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений?
14. Чем прежде всего определяется эффект физических упражнений?
15. Что характеризует совокупность приёмов, операций и других действий педагога по физической культуре и спорту по использованию воспитательного инструментария в профессиональной деятельности?
16. Что составляет основу методов воспитания?
17. Какой метод воспитания в отечественной педагогике является главным?
18. Какие приёмы наиболее часто используются в процессе воспитания при убеждении «делом»?
19. Какими показателями характеризуется интенсивность физической нагрузки: 1) затраты времени на занятие, 2) темп и скорость движения, 3) километраж преодоленного расстояния, 4) частота сердечных сокращений, 5) количество выполненных упражнений.
20. Что понимается под методами физического воспитания?
21. К специфическим методам физического воспитания относятся:
22. Какой из методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?
23. Какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений?
24. Какие принципы являются общеметодическими?
25. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?
26. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объёма и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?
27. Какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, то есть применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма?
28. На каком этапе в процессе обучения двигательным действиям занимающимися допускается наибольшее количество двигательных ошибок?
29. С чего начинается обучение двигательному действию?
30. Что характеризует число движений в единицу времени?
31. Как называются возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени?
32. Как называется способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности?
33. Как называется способность выполнять движения с большой амплитудой?
34. Что такое «стретчинг»?
35. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления?
36. Что такое планирование в физическом воспитании?
37. Что содержат программы по физическому воспитанию на основе обязательных государст-

венных программ по физической культуре и спорту.

38. Что такое педагогический контроль в физическом воспитании?

39. Укажите, какие задачи решаются на уроках физической культуры в общеобразовательной школе?

40. На какие медицинские группы распределяются все школьники на уроках физической культуры в соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности?

**РАЗДЕЛ - ИСТОРИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР  
ОЛИМПИАДА ТОКИО-2020;  
ОЛИМПИЙСКИЕ И ПАРАЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В СОЧИ – 2014;  
ПЕКИН – 2022.**

1. Назовите дату проведения первой древнегреческой Олимпиады?
2. Назовите место, где проводились древнегреческие Олимпийские игры?
3. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...?
4. Кто допускался к олимпийским состязаниям?
5. Назовите имя известного математика и философа – победителя Олимпийских игр древности.
6. Что такое «панкратион»?
7. Что такое «пентатлон»?
8. Назовите виды состязаний пентатлона.
9. Как называлась длина дистанция для бега в Олимпии, отмеченная по преданию самим Гераклом (600 стоп)?
10. Чем награждался победитель Игр в Древней Греции...?
11. Сколько Игр Олимпиад было проведено в древней Греции...?
12. Назовите дату проведения последних Олимпийских игр древности?
13. Кто запретил проведение Олимпийских игр древности?
14. В каком году и где проведены первые Олимпийские игры современности?
15. Когда и где принято решение о возрождении Олимпийского движения?
16. Кто является основоположником современного Олимпийского движения?
17. Дата образования МОК?
18. Кто был первым президентом МОК?
19. Кто является нынешним президентом МОК?
20. Кого из президентов МОК можно по праву назвать реформатором Олимпийского движения?
21. Где в настоящее время находится штаб-квартира МОК?
22. Кто из россиян вошел в первый состав МОК?
23. Как называется основной закон современного Олимпийского движения?
24. Кто сейчас является президентом Олимпийского комитета России?
25. Что означает понятие «Фэйр Плэй» ...?
26. Когда впервые был поднят Олимпийский флаг на стадионе в столице Игр?
27. Что олицетворяет олимпийский символ – пять переплетенных колец?
28. Почему на олимпийском белом флаге кольца эмблемы окрашены в голубой, черный, красный, желтый и зеленый цвета?
29. Когда впервые зажжен Олимпийский огонь на стадионе в столице Игр?
30. Где начинается эстафета Олимпийского огня?
31. Когда впервые прозвучала на Играх клятва спортсменов?
32. Когда впервые прозвучала на Играх клятва судей?
33. Как звучит на русском языке Олимпийский девиз «Ситиус! Альтиус! Фортиус!»?
34. Какие мероприятия, помимо спортивных соревнований, введены в программу Олимпийских игр?
35. Кому предоставляется право объявить Олимпийские игры открытыми?

36. Делегации каких стран традиционно открывают и завершают шествие во время церемонии открытия Игр?
37. Какой вид спорта традиционно завершает Игры летних Олимпиад?
38. Город – столица Игр I Олимпиады современности?
39. Город – столица первых зимних Олимпийских игр?
40. Где состоялись игры I Олимпиады современности?
41. Первые зимние Олимпийские игры состоялись в ... ?
42. Город – столица последних Игр летней Олимпиады?
43. На каком континенте еще ни разу не проводились Олимпийские игры?
44. В каких Играх впервые приняли участие спортсмены из России?
45. Фамилия первого Олимпийского чемпиона из России и вид спорта, в котором он победил?
46. На каких Играх, помимо Олимпиады в Лондоне, выступал Н. Панин-Коломенкин и в каком виде спорта?
47. Год создания Российского Олимпийского комитета?
48. Кто стал первым председателем Российского Олимпийского комитета?
49. На каких Играх в начале XX века выступление команды России было названо «спортивной Цусимой»?
50. На сколько лет наша страна выбыла из олимпийского движения в результате Октябрьской революции 1917 года?
51. В каком году состоялся дебют сборной команды СССР после перерыва на Играх Олимпиады в...?
52. В каком году состоялся дебют сборной команды СССР после перерыва на Олимпийских зимних Играх?
53. Кто принес первую олимпийскую медаль в копилку сборной команды СССР на XV Олимпиаде в Хельсинки?
54. С какого года спортсмены Российской Федерации участвуют в Играх Олимпиад независимой командой?
55. Сколько раз проводились Олимпийские Игры в России?
56. Укажите город-столицу Игр XXII летней Олимпиады.
57. Назовите талисман Игр XXII Олимпиады.
58. Какой город стал столицей XXII Олимпийских зимних игр 2014 года?
59. В какие годы не проводились Олимпийские игры и почему?
60. Назовите фамилию первого Олимпийского чемпиона современных Игр и вид спорта, в котором он победил?
61. Кому первому из спортсменов поставили памятник при жизни?
62. Кто выиграл наибольшее количество медалей на играх Олимпиад?
63. Ольга Данилова, Галина Кулакова, Лариса Лазутина, Раиса Сметанина, Вячеслав Веденин, Владимир Смирнов – чемпионы Олимпийских игр в... ?
64. Владимир Куц, Валерий Борзов, Валерий Брумель, Виктор Санеев – чемпионы Олимпийских игр в... ?
65. Знаменитый воронежский спортсмен Д. Саутин стал олимпийским чемпионом в каком виде спорта?
66. Назовите выдающуюся спортсменку Воронежа, выпускницу ВГИФК (ныне – ВГАС), ставшую двукратным призером Игр Олимпиад в тяжелой атлетике?
67. Кого из воронежских спортсменов МОК назвал «образцом честной игры»?
68. Сроки проведения XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи?
69. Сроки проведения XI зимних Паралимпийских игр в г. Сочи?
70. Количество стран-участниц на XXII зимних Олимпийских играх в г. Сочи?
71. Количество стран-участниц на XI зимних Паралимпийских играх в г. Сочи?
72. Количество спортсменов на XXII зимних Олимпийских играх в г. Сочи?
73. Количество спортсменов на XI зимних Паралимпийских играх в г. Сочи?
74. На каком стадионе в г. Сочи проходило открытие и закрытие зимних Олимпийских и

Паралимпийских игр в 2014 году?

75. Кто зажигал огонь на открытии Олимпийских игр в г. Сочи?
76. Кто зажигал огонь на открытии Паралимпийских игр в г. Сочи?
77. Талисманы XXII зимних Олимпийских играх в г. Сочи?
78. Талисманы XI зимних Паралимпийских игр в г. Сочи?
79. Количество золотых медалей, полученных спортсменами сборной России на Олимпийских играх в г. Сочи?
80. Количество золотых медалей, полученных спортсменами сборной России на Паралимпийских играх в г. Сочи?
81. Общее количество медалей, полученных спортсменами сборной России на Олимпийских играх в г. Сочи?
82. Общее количество медалей, полученных спортсменами сборной России на Паралимпийских играх в г. Сочи?
83. Сколько комплектов медалей было разыграно на XXII зимних Олимпийских играх в г. Сочи?
84. Сколько комплектов медалей было разыграно на XI зимних Паралимпийских играх в г. Сочи?
85. Количество видов спорта, по которым проходили соревнования на XXII зимних Олимпийских играх в г. Сочи?
86. Количество видов спорта, по которым проходили соревнования на XI зимних Паралимпийских играх в г. Сочи?
87. Возраст самой молодой участницы XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи?
88. Возраст самого молодого участника XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи?
89. Кто был самой возрастной участницей XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи?
90. Кто был самым возрастным участником XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи?
91. Какие спортивные дисциплины были включены в программу XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи?
92. Какие дисциплины были включены в программу XI зимних Паралимпийских игр в г. Сочи?
93. Официальный символ XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи?
94. Каков порядковый номер Олимпиады в Токио 2020?
95. В какой стране прошли летние Олимпийские игры 2020?
96. Дата открытия Олимпиады в Токио 2020?
97. Название стадиона, на котором состоялось открытие XXXII летних Олимпийских игр?
98. Талисман летних Олимпийских игр в Токио?
99. Дата закрытия Олимпиады в Токио 2020?
100. Количество стран-участниц на Олимпиаде в Токио?
101. Количество видов спорта, в которых были разыграны комплекты медалей на Олимпиаде в Токио?
102. Количество спортсменов, принявших участие в Олимпийских играх в Токио?
103. Кто были знаменосцами сборной России на Олимпиаде в Токио?
104. Какое место заняла команда России в медальном зачете Олимпиады в Токио 2020?
105. Количество золотых медалей, полученных командой России в медальном зачете Олимпиады в Токио 2020?
106. Количество серебряных медалей, полученных командой России в медальном зачете Олимпиады в Токио 2020?
107. Количество бронзовых медалей, полученных командой России в медальном зачете Олимпиады в Токио 2020?
108. Марина Лацискене – чемпион Олимпиады в Токио в каком виде спорта?
109. Виталина Бацарашкина – чемпион Олимпиады в Токио в каком виде спорта?
110. Евгений Рылов – чемпион Олимпиады в Токио в каком виде спорта?
111. Максим Храмцов – чемпион Олимпиады в Токио в каком виде спорта?
112. Представителем какого вида спорта на Олимпиаде в Токио являлась воронежская спортсменка Ангелина Мельникова?

113. Самая молодая участница Олимпийских игр в Токио из состава олимпийской сборной России?
114. Какие новый вид единоборств появился в программе именно Олимпийских игр в Токио-2020?
115. Талисман Олимпийских игр-2022 в Пекине.
116. Проблемы, связанные с проведение Олимпийских игр-2022 в Пекине.
117. Назовите спортивные дисциплины, которые впервые вошли в программу Олимпийских игр-2022 в Пекине.
118. Под каким флагом выступала олимпийская сборная России на Олимпийских играх-2022 в Пекине.
119. Какие место заняла Россия в общем медальном зачёте?
120. Сколько медалей завоевала Россия на Олимпийских играх -2022 в Пекине?
121. Российский спортсмен (лыжник), завоевавший 5 олимпийских медалей, который стал знаменосцем команды России на церемонии закрытия Олимпийских игра в Пекине.
122. «Золотое трио России» в фигурном катании на Олимпийских играх в Пекине 2022 года.
123. Сколько золотых медалей завоевала сборная России на Олимпийских играх в ПЕКИНЕ 2022 Г.
124. В какой спортивной дисциплине сборная России завоевала золотую медаль впервые за 54 года.

## **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**

### **(бакалавриат)**

**(тематика вопросов для бланкового тестирования)**

*Проводится в течение 1 часа (50 вопросов 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 например 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.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО РУССКОМУ ЯЗЫКУ  
(бакалавриат)**

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

- *лица с ограниченными возможностями здоровья, дети-инвалиды, инвалиды;*
- *иностранцы 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.*
- *лица, имеющие средне-профессиональное образование.*

***Процедура проведения вступительного экзамена по русскому языку.***

***Вступительные испытания по русскому языку проводятся в форме бланкового тестирования с учетом требований федерального компонента государственных стандартов основного общего и среднего общего образования.***

***Тестовый балл оценки знаний от 36 до 100 баллов.***

***Экзамен проводится в течение 1 часа. Абитуриент отвечает на 25 вопросов экзаменационного бланка с предложенными вариантами ответов (на бумажном носителе). За каждый правильный ответ абитуриент получает 4 балла.***

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО РУССКОМУ ЯЗЫКУ**

**Тема № 1.**

*Лексика*

Понятие о лексике. Значение слова. Многозначные и однозначные слова. Омонимы. Прямое и переносное значение слов. Синонимы. Антонимы.

## Тема № 2.

### *Фонетика*

Звуки речи и буквы. Гласные и согласные звуки. Глухие и звонкие, твердые и мягкие согласные. Обозначение мягкости согласных на письме. Слог, ударение. Безударные гласные, их правописание.

## Тема № 3.

### *Орфоэпия*

Основные нормы литературного произношения.

## Тема № 4.

### *Словообразование и орфография*

Гласные в корне слова. Корни с чередующимися гласными О//А, Е//И.

Правописание приставок: приставки ПРЕ-и ПРИ; правописание на стыке морфем (приставки и корня, двух приставок).

Сложные существительные с ПОЛ- и ПОЛУ-. Правописание О и Е (Ё) после шипящих.

## Тема № 5.

### *Морфология и орфография*

Имя существительное. Буквы Е, И в окончаниях имен существительных единственного числа. Правописание сложных существительных. Трудные случаи образования форм. Переход слов разных частей речи в имена существительные (субстантивация).

Имя прилагательное. Правописание Н и НН в суффиксах прилагательных и причастий. Правописание сложных прилагательных.

Имя числительное. Образование и правописание числительных. Образцы склонения количественных числительных. Склонение числительных оба/обе. Мягкий знак в именах числительных.

Местоимение. Классификация местоимений по значению. Правописание местоимений.

Глагол. Мягкий знак в глагольных формах. Правописание личных окончаний глаголов. Правописание гласных в суффиксах глаголов.

Причастие. Деепричастие.

Наречие. Правописание наречий. Наречия со слитным написанием. Наречия и наречные выражения с отдельным написанием.

Служебные части речи.

Омонимия служебных и знаменательных частей речи.

Правописание частицы НЕ с разными частями речи.

## Тема № 6.

### *Синтаксис и пунктуация*

Словосочетание. Подчинительная связь слов в словосочетаниях.

Глагольное и именное управление в русском языке.

Предложение. Основные типы предложений. Простое предложение.

Главные члены предложения. Подлежащее. Сказуемое. Тире между подлежащим и сказуемым.

Односоставные предложения.

Однородные члены предложения. Трудные случаи постановки знаков препинания при однородных членах предложения.

Обособленные члены предложения. Определение. Приложение. Тире при приложении. Обособление обстоятельств, выраженных деепричастиями и деепричастными оборотами.

Сравнительные обороты.

Вводные слова и предложения. Основные разряды вводных слов.

Омонимия вводных слов и членов предложения.

Сложное предложение. Типы сложных предложений. Разграничение союзов и союзных слов. Отсутствие запятой в сложных предложениях.

Знаки препинания в бессоюзном сложном предложении. Прямая речь. Знаки препинания при прямой речи.

### *Литература:*

1. Бабайцева В.В., Чеснокова Л.Д. Русский язык: Теория: Учебник для 5-9 классов общеобразовательных учебных заведений. - М.: Дрофа, 2012. - 320 с.
2. Баранов М.Т., Костяева Т.А., Прудникова А.В. Русский язык: Справочные материалы. - М.: Просвещение, 1993. - 294 с.
3. Вербицкая Л.А. Давайте говорить правильно. М.: Высшая школа, 1993.
4. Голуб И.Б. Русский язык и культура речи: учеб, пособие. М.: Логос, 2002.
5. Розенталь Д.Э. Русский язык: Для поступающих в вузы. - М.: Оникс 21

век, 2004. -416 с.

6. Розенталь Д.Э. Справочник по правописанию и стилистике. СПб.: Комплект, 1997.
7. Русский язык. 10-11 класс. Власенков А.И., Рыбченкова Л.М. - М.: Просвещение, 2009. - 287 с.