

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»  
ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЙ 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 по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает в себя:

А)

-выполнение двух из трех предложенных нормативов для девушек (прыжок в длину с места; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; бег 1000 м) и юношей (прыжок в длину с места; сгибание-разгибание рук (подтягивание) в висе; бег 1000 м); норматив подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (для девушек) и сгибание-разгибание рук (подтягивание) в висе (для юношей) – являются обязательными.

Данные нормативы соответствуют программе одноименной дисциплины в учреждениях среднего общего образования, и предоставляют равные возможности во время вступительных испытаний, как для спортсменов-разрядников, так и для физически развитых абитуриентов. Абитуриент должен выполнить два норматива вне зависимости от уже набранного количества баллов. Баллы за выполненные испытания суммируются, но итоговая сумма не может превышать 70 баллов. Таблицы оценки представлены в Приложении 1.

- видеоролик (максимальное количество баллов – 15) и портфолио (максимальное количество баллов – 15). Таблицы оценки представлены в Приложении 2.

Видеоролик содержит самопрезентацию на тему «Моя будущая профессия». Продолжительность 5 минут.

Портфолио включает сведения о наивысшем достижении абитуриента в олимпийском виде спорта для очного отделения – за последние 2 года, для заочного – за последние 10 лет. Таблица оценки достижений представлена в Приложении 3.

При выполнении нормативов абитуриент должен соблюдать следующие правила:

- 1) Прыжок в длину с места выполняется одновременным отталкиванием, заступ за линию отталкивания является основанием для аннулирования результата попытки. Предоставляется три попытки, засчитывается лучший результат.
- 2) Сгибание-разгибание рук в висе (подтягивание) выполняется «силой», т.е. без использования кинетической энергии других звеньев тела (недопустимы раскачивания, рывки). Результат фиксируется, когда подбородок достигает уровня перекладины.
- 3) Сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине (90 см): вис лежа, лицо смотрит вверх, хват идет сверху; кисти рук расположены на ширине плеч; голову, тело и нижние конечности выстраиваем в прямую линию; пятки можно упереть в опору не выше 4 см.
- 4) Бег 1000 метров выполняется по правилам легкоатлетических соревнований (нельзя заступать за меньший радиус беговой дорожки; общий старт; в забеге – до 15 человек)

**Б) В СЛУЧАЕ ВСТУПЛЕНИЯ В СИЛУ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ, НЕ ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРОВОДИТЬ ВСТУПИТЕЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ В ТРАДИЦИОННОЙ ФОРМЕ**

Экзамен по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает в себя

- выполнение тестовых заданий (максимальное количество баллов – 70)
- видеоролик (максимальное количество баллов – 15) и портфолио (максимальное количество баллов – 15) (Приложение 2, 3):

1. Выполнение тестовых заданий, составленных на основе содержания школьного курса «Физическая культура» (Физическая культура. 10—11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2012. — 237 с . : ил.). Тестирование включает задания на выбор одного и/или нескольких правильных ответов; установление соответствия

Пример 1. Дополните предложение. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия это ...

А) гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня

Б) группы общефизической подготовки, спортивные секции

В) дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы

Г) спортивная тренировка, общефизическая подготовка, фитнес

Пример 2. Выберите правильные ответы. Физическая культура личности включает:

А) мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой

и спортом

Б) овладение знаниями по физической культуре

В) овладение умениями и навыками физкультурно-спортивной деятельности

Г) разностороннюю физическую подготовленность

Д) программу по физической культуре для 10 – 11 классов

Пример 3. Приведите в соответствие автора и(или) цитату, идею

Аристотель использовал физические упражнения при лечении больных и обосновал принцип их

применения

Гиппократ «Ничто так сильно не разрушает организм,

как физическое бездействие»

Гален «Тысячи и тысячи раз возвращал я здоровье своим больным посредством

упражнений»

## Девушки «Прыжок в длину с места»

167	<b>1</b>	196	<b>19,2</b>
168	<b>2</b>	197	<b>19,6</b>
169	<b>3</b>	198	<b>20</b>
170	<b>4</b>	199	<b>20,4</b>
171	<b>5</b>	200	<b>20,8</b>
172	<b>6</b>	201	<b>21,2</b>
173	<b>7</b>	202	<b>21,6</b>
174	<b>8</b>	203	<b>22</b>
175	<b>9</b>	204	<b>22,4</b>
176	<b>10</b>	205	<b>22,8</b>
177	<b>11</b>	206	<b>23,2</b>
178	<b>12</b>	207	<b>23,6</b>
179	<b>12,4</b>	208	<b>24</b>
180	<b>12,8</b>	209	<b>24,4</b>
181	<b>13,2</b>	210	<b>24,8</b>
182	<b>13,6</b>	211	<b>25,2</b>
183	<b>14</b>	212	<b>25,6</b>
184	<b>14,4</b>	213	<b>26</b>
185	<b>14,8</b>	214	<b>26,4</b>
186	<b>15,2</b>	215	<b>26,8</b>
187	<b>15,6</b>	216	<b>27,2</b>
188	<b>16</b>	217	<b>27,6</b>
189	<b>16,4</b>	218	<b>28</b>
190	<b>16,8</b>	219	<b>29</b>
191	<b>17,2</b>	220	<b>30</b>
192	<b>17,6</b>	221	<b>31</b>
193	<b>18</b>	222	<b>32</b>
194	<b>18,4</b>	223	<b>33</b>
195	<b>18,8</b>	224	<b>34</b>
		225	<b>35</b>
		226	<b>36</b>
		227	<b>37</b>
		228	<b>38</b>
		229	<b>39</b>
		230	<b>40</b>
		231	<b>41</b>
		232	<b>42</b>
		233	<b>43</b>
		234	<b>44</b>
		235	<b>45</b>

Девушки «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»

Подтягивание	
рез.	очки
5	<b>6</b>
6	<b>7</b>
7	<b>8</b>
8	<b>9</b>
9	<b>11</b>
10	<b>13</b>
11	<b>15</b>
12	<b>18</b>
13	<b>23</b>
14	<b>28</b>
15	<b>30</b>
16	<b>32</b>
17	<b>35</b>
18	<b>38</b>
19	<b>41</b>
20	45

Девушки «Бег 1000 метров»

Бег 1000 м			
рез.	очки	рез.	очки
5.00	<b>7</b>	4.11	<b>28,8</b>
4.59	<b>7</b>	4.10	<b>29,2</b>
4.58	<b>7,5</b>	4.09	<b>29,6</b>
4.57	<b>7,5</b>	4.08	<b>30</b>
4.56	<b>8</b>	4.07	<b>30,4</b>
4.55	<b>8</b>	4.06	<b>30,8</b>
4.54	<b>8,5</b>	4.05	<b>31,2</b>
4.53	<b>8,5</b>	4.04	<b>31,4</b>
4.52	<b>9</b>	4.03	<b>31,8</b>
4.51	<b>9</b>	4.02	<b>32,2</b>
4.50	<b>9,5</b>	4.01	<b>32,6</b>
4.49	<b>10</b>	4.00	<b>33</b>
4.48	<b>10,5</b>	3.59	<b>33,4</b>
4.47	<b>11</b>	3.58	<b>33,8</b>
4.46	<b>12</b>	3.57	<b>34,2</b>
4.45	<b>13</b>	3.56	<b>34,6</b>
4.44	<b>14</b>	3.55	<b>35,0</b>
4.43	<b>15</b>	3.54	<b>35,4</b>
4.42	<b>16</b>	3.53	<b>35,8</b>
4.41	<b>17</b>	3.52	<b>36,2</b>
4.40	<b>17,2</b>	3.51	<b>36,6</b>
4.39	<b>17,6</b>	3.50	<b>37,0</b>
4.38	<b>18</b>	3.49	<b>37,4</b>
4.37	<b>18,4</b>	3.48	<b>37,8</b>
4.36	<b>18,8</b>	3.47	<b>38,2</b>
4.35	<b>19,2</b>	3.46	<b>38,6</b>
4.34	<b>19,6</b>	3.45	<b>39,0</b>
4.33	<b>20</b>	3.44	<b>39,4</b>
4.32	<b>20,4</b>	3.43	<b>39,8</b>
4.31	<b>20,8</b>	3.42	<b>40,2</b>
4.30	<b>21,2</b>	3.41	<b>40,6</b>
4.29	<b>21,6</b>	3.40	<b>41,0</b>
4.28	<b>22</b>	3.39	<b>41,4</b>
4.27	<b>22,4</b>	3.38	<b>41,8</b>
4.26	<b>22,8</b>	3.37	<b>42,2</b>
4.25	<b>23,2</b>	3.36	<b>42,6</b>
4.24	<b>23,6</b>	3.35	<b>43,0</b>
4.23	<b>24</b>	3.34	<b>43,4</b>
4.22	<b>24,4</b>	3.33	<b>43,8</b>
4.21	<b>24,8</b>	3.32	<b>44,2</b>
4.20	<b>25,2</b>	3.31	<b>44,6</b>
4.19	<b>25,6</b>	3.30	<b>45</b>
4.18	<b>26</b>		
4.17	<b>26,4</b>		
4.16	<b>26,8</b>		
4.15	<b>27,2</b>		
4.14	<b>27,6</b>		
4.13	<b>28</b>		
4.12	<b>28,4</b>		

## Нормативы ОФП юноши «Сгибание –разгибание рук в висе»

Подтягивание	
рез.	очки
5	<b>6</b>
6	<b>7</b>
7	<b>8</b>
8	<b>9</b>
9	<b>11</b>
10	<b>13</b>
11	<b>15</b>
12	<b>18</b>
13	<b>23</b>
14	<b>28</b>
15	<b>30</b>
16	<b>32</b>
17	<b>35</b>
18	<b>38</b>
19	<b>41</b>
20	45

## Нормативы ОФП юноши «Прыжок в длину с места»

214	<b>1</b>	261	<b>25,5</b>
215	<b>1,5</b>	262	<b>26</b>
216	<b>2</b>	263	<b>26,5</b>
217	<b>2,5</b>	264	<b>27</b>
218	<b>3</b>	265	<b>27,5</b>
219	<b>3,5</b>	266	<b>28</b>
220	<b>4</b>	267	<b>28,5</b>
221	<b>4,5</b>	268	<b>29</b>
222	<b>5</b>	269	<b>29,5</b>
223	<b>5,5</b>	270	<b>30</b>
224	<b>6</b>	271	<b>31</b>
225	<b>6,5</b>	272	<b>32</b>
226	<b>7</b>	273	<b>33</b>
227	<b>7,5</b>	274	<b>34</b>
228	<b>8</b>	275	<b>35</b>
229	<b>8,5</b>	276	<b>36</b>
230	<b>9</b>	277	<b>37</b>
231	<b>9,5</b>	278	<b>38</b>
232	<b>10</b>	279	<b>39</b>
233	<b>11</b>	280	<b>40</b>
234	<b>12</b>	281	<b>41</b>
235	<b>12,5</b>	282	<b>42</b>
236	<b>13</b>	283	<b>43</b>
237	<b>13,5</b>	284	<b>44</b>
238	<b>14</b>	285	<b>45</b>
239	<b>14,5</b>		
240	<b>15</b>		
241	<b>15,5</b>		
242	<b>16</b>		
243	<b>16,5</b>		
244	<b>17</b>		
245	<b>17,5</b>		
246	<b>18</b>		
247	<b>18,5</b>		
248	<b>19</b>		
249	<b>19,5</b>		
250	<b>20</b>		
251	<b>20,5</b>		
252	<b>21</b>		
253	<b>21,5</b>		
254	<b>22</b>		
255	<b>22,5</b>		
256	<b>23</b>		
257	<b>23,5</b>		
258	<b>24</b>		
259	<b>24,5</b>		
260	<b>25</b>		

## Нормативы ОФП юноши «Бег 1000 метров»

3.50	<b>1</b>	3.19	<b>16</b>
3.49	<b>1</b>	3.18	<b>17</b>
3.48	<b>1</b>	3.17	<b>18</b>
3.47	<b>1</b>	3.16	<b>19</b>
3.46	<b>1,5</b>	3.15	<b>20</b>
3.45	<b>2</b>	3.14	<b>21</b>
3.44	<b>2,5</b>	3.13	<b>22</b>
3.43	<b>3</b>	3.12	<b>23</b>
3.42	<b>3,5</b>	3.11	<b>24</b>
3.41	<b>4</b>	3.10	<b>25</b>
3.40	<b>4,5</b>	3.09	<b>26</b>
3.39	<b>5</b>	3.08	<b>27</b>
3.38	<b>5,5</b>	3.07	<b>28</b>
3.37	<b>6</b>	3.06	<b>29</b>
3.36	<b>6,5</b>	3.05	<b>30</b>
3.35	<b>7</b>	3.04	<b>31</b>
3.34	<b>7,5</b>	3.03	<b>32</b>
3.33	<b>8</b>	3.02	<b>33</b>
3.32	<b>8,5</b>	3.01	<b>34</b>
3.31	<b>9</b>	3.00	<b>35</b>
3.30	<b>9,5</b>	2.59	<b>36</b>
3.29	<b>10</b>	2.58	<b>37</b>
3.28	<b>10,5</b>	2.57	<b>38</b>
3.27	<b>11</b>	2.56	<b>39</b>
3.26	<b>11,5</b>	2.55	<b>40</b>
3.25	<b>12</b>	2.54	<b>41</b>
3.24	<b>12,5</b>	2.53	<b>42</b>
3.23	<b>13</b>	2.52	<b>43</b>
3.22	<b>13,5</b>	2.51	<b>44</b>
3.21	<b>14</b>	2.50	<b>45</b>
3.20	<b>15</b>		

Приложение 2.

№	Элемент видеоролика	Баллы
1	Креативность	1 - 5
2	Грамотность изложения	1 - 5
3	Логика изложения	1 - 5

Приложение 3.

№	Уровень соревнования	Место	Баллы портфолио
1	Чемпионат мира	2-3	15
2		Без места	13
3	Чемпионат Европы	2-3	14
4		Без места	12
5	Участие в международных соревнованиях в составе сборной РФ	1	9
6		2	8
7		3	7
8		Без места	5
9	Чемпионат (первенство) РФ	1	10
10		2	9
11		3	8
12		4	7
13		5	6
14	Чемпионат (первенство) федерального округа	1	7
15		2	6
16		3	5
17	Чемпионат (первенство) области	1	4
18		2	3
19		3	2
15	Состав сборной области по виду спорта		1