

# ПОЛОЖЕНИЕ О ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЯХ В ГАПОУ ПО «ПЕНЗЕНСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ» НА 2020/21 УЧ.Г.

## 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

В связи с угрозой распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) на территории Пензенской области и г.Пензе настоящее положение о вступительных испытаниях в ГАПОУ ПО «Пензенский социально-педагогический колледж» для специальностей 49.02.01 «Физическая культура» и 44.02.03 «Педагогика дополнительного образования» составлено в соответствии с:

- ст. 68, ФЗ № 273 от 29 декабря 2012 г.;
- с частью 8 статьи 55 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2019, № 30, ст. 4134);
- подпунктом 4.2.21 пункта 4 Положения о Министерстве просвещения Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 28 июля 2018 г. № 884 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2018, № 32, ст. 5343; 2020, N 11, ст. 1547);
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 26 мая 2020 г. от № 264;
- приказом Министерства образования Пензенской области от 05.06.2020 № 244/01-07
- Уставом и Правилами приема образовательного учреждения.

Вступительные испытания при приёме в колледж проводятся с целью определения возможности поступающих осваивать основную образовательную программу среднего профессионального образования в пределах федерального государственного образовательного стандарта.

Вступительные испытания проводятся в форме вступительного испытания профессиональной направленности. Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе, что дает абитуриентам право участвовать в конкурсе аттестатов.

Вступительные испытания проводятся в два этапа **дистанционно**:

1. Сдача трех нормативов по общей физической подготовке и демонстрация спортивного мастерства (**видеоролик**)
2. Теоретическое тестирование профессиональной направленности (**онлайн**)

Приём вступительных испытаний производится экзаменационной комиссией в составе председателя экзаменационной комиссии и не менее 2-х членов.

Абитуриент обязан пройти экзамен в строго установленные расписанием дату и время.

Абитуриент, не приславший вовремя видеоролик и не прошедший в назначенное время онлайн-тестирование без уважительной причины, к участию в конкурсе не допускается.

Абитуриент, не явившийся на экзамен по уважительной причине, допускается к пропущенному испытанию по решению Приёмной комиссии на основании письменного

заявления, в котором должна быть указана причина пропуска данного испытания, и документа, подтверждающего уважительную причину пропуска данного испытания.

Уважительной причиной пропуска экзамена являются: чрезвычайная ситуация (подтверждается предъявлением справки государственной организации, зафиксировавшей факт чрезвычайной ситуации), болезнь абитуриента (подтверждается справкой медицинского учреждения).

Лица, не явившиеся на экзамен по уважительной причине, участвуют в испытании по индивидуальному графику (резервный день).

Повторное участие в дополнительном вступительном испытании профессиональной направленности не разрешается. Абитуриенты, не согласные с полученными испытаниями баллами, имеют право на апелляцию.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ, СИСТЕМА ОЦЕНОК**

### **2.1. Специальности 49.02.01 «Физическая культура» и 44.02.03 «Педагогика дополнительного образования» (на базе 9 классов, очное отделение)**

Экзамен профильной направленности для поступающих в ГАПОУ ПО «Пензенский социально-педагогический колледж» на специальности 49.02.01 «Физическая культура» и 44.02.03 «Педагогика дополнительного образования» включает в себя сдачу спортивных нормативов и теоретический тест по предмету «Физическая культура».

С помощью нормативных требований, разрабатываемых колледжем, оценивается уровень развития основных двигательных качеств человека, имеющих важное значение для реализации программного материала по дисциплинам учебного плана физкультурно – спортивной направленности.

Видеоролик тестирования физических качеств и индивидуального мастерства, портфолио личных достижений в области спорта (грамоты, дипломы, протоколы соревнований, приказы о присвоении разрядов) предоставляется в приемную комиссию в электронном виде (выслать по электронной почте).

### **Первый этап вступительных испытаний**

#### **Требования к созданию видеоролика**

В начале видеоролика необходимо представиться, предъявить **паспорт в развернутом виде**.

#### **Тест №1.**

**Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (стул)– определение развития гибкости (юноши и девушки).**

Съемку тестирования наклона проводить таким образом, чтобы просматривалось прямое положение ног и результат, удержание должно быть 2 секунды (образец выполнения теста прилагается).

#### **Тест №2**

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юноши и девушки) - смотреть образец).**

#### **Тест №3**

**Поднимание туловища из положения, лежа на спине (юноши и девушки)**- - смотреть образец).

**Демонстрация спортивного мастерства.**

Задание предполагает выполнение двигательных действий индивидуального мастерства в избранном виде спорта (образец видеоролика на сайте).

### **Тестирование по общей физической подготовке**

Перед тестированием необходимо выполнить разминку. Одежда и обувь участников – спортивная.

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств осуществляется в следующей последовательности испытаний (тестов):

- гибкости;
- силы.

*Для получения «зачтено» по общей физической подготовке абитуриенту необходимо набрать 150 и более баллов.*

### **Технические требования к выполнению упражнений вступительных испытаний**

**1. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (стул)– определение развития гибкости (юноши и девушки)**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье (стуле) выполняется из исходного положения: стоя на скамье (стуле), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей определить выпрямление ног в коленях (шорты, лосины).

При выполнении испытания участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня скамьи (стула) определяется знаком минус, ниже знаком плюс.

Съемку тестирования проводить таким образом, чтобы просматривалось прямое положение ног.

**2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юноши и девушки)**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти направлены вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см (пластиковая бутылка), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- нарушение техники выполнения испытания:

- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

### 3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине – определение скоростно-силовых способностей (юноши и девушки)

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на коврике, руки за головой «в замок», лопатки касаются коврика, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни зафиксированы.

Участник выполняет максимальное количество поднимания туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками коврика;
- размыкание пальцев «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

#### Нормативы испытаний по ОФП (юноши 15 лет)

Очки-баллы	Отжимание	Подъём туловища	Наклон вперед из положения стоя
100	53	74	+26
99			
98	52	73	
97			
96		72	+25
95	51		
94		71	
93			
92	50	70	+24
91			
90		69	
89	49		
88		68	+23
87			
86	48	67	
85			
84		66	+22
83	47		
82		65	
81			
80	46	64	+21
79			
78		63	
77	45		
76		62	+20

75			
74	44	61	
73			
72		60	+19
71	43		
70		59	
69			+18
68	42	58	
67			
66		57	+17
65	41		
64		56	
63			+16
62	40	55	
61			
60		54	
59	39		+15
58		53	
57			
56	38	52	
55			+14
54		51	
53	37		
52		50	
51			+13
50	36	49	
49			
48		48	
47	35		+12
46		47	
45			
44	34	46	
43			+11
42		45	
41	33		
40		44	
39			+10
38	32	43	
37			
36		42	
35	31		+9
34		41	
33			
32	30	40	
31			+8
30		39	
29	29		
28		38	
27			+7
26	28	37	
25			

24		36	
23	27		+6
22		35	
21			
20	26	34	
19			+5
18		33	
17	25		
16		32	
15			+4
14	24	31	
13			
12		30	
11	23		+3
10		29	
9			
8	22	28	
7			+2
6		27	
5	21		
4		26	
3			+1
2	20	25	
1			

**Нормативы испытаний по ОФП (юноши 16 лет)**

<b>Очки-баллы</b>	<b>Отжимание</b>	<b>Подъём туловища</b>	<b>Наклон вперед из положения стоя</b>
100	60	75	+30
99	59		
98	58	74	+29
97			
96		73	
95	57		+28
94		72	
93			
92	56	71	+27
91			
90		70	
89	55		+26
88		69	
87			
86	54	68	+25
85			
84		67	
83	53		+24
82		66	
81			
80	52	65	+23
79			

78		64	
77	51		+22
76		63	
75			
74	50	62	+21
73			
72		61	
71	49		+20
70		60	
69			
68	48	59	+19
67			
66	47	58	
65			+18
64		57	
63	46		
62		56	+17
61			
60	45	55	
59			+16
58		54	
57	44		
56		53	+15
55	43		
54		52	
53	42		+14
52		51	
51	41		
50		50	+13
49			
48	40	49	
47			
46		48	+12
45			
44	39	47	
43			
42		46	+11
41			
40	38	45	
39			
38		44	+10
37	37		
36		43	
35			
34	36	42	+9
33			
32		41	
31	35		
30		40	+8
29			
28	34	39	

27			
26		38	+7
25	33		
24		37	
23			
22	32	36	+6
21			
20		35	
19	31		
18		34	+5
17			
16	30	33	
15			
14		32	+4
13	29		
12		31	
11			
10	28	30	+3
9			
8		29	
7	27		
6		28	
5			+2
4	26	27	
3			
2		26	
1	25	25	+1

**Нормативы испытаний по ОФП (девушки 16 лет)**

<b>Очки-баллы</b>	<b>Отжимание</b>	<b>Подъём туловища</b>	<b>Наклон вперед из положения стоя</b>
100	41	69	33
99			
98	40	68	32
97			
96	39	67	
95			31
94	38	66	
93			
92	37	65	30
91			
90	36	64	
89			29
88	35	63	
87			
86	34	62	28
85			
84	33	61	
83			27
82	32	60	



<b>81</b>			
<b>80</b>	31	59	26
<b>79</b>			
<b>78</b>	30	58	
<b>77</b>			25
<b>76</b>	29	57	
<b>75</b>			
<b>74</b>	28	56	24
<b>73</b>			
<b>72</b>	27	55	
<b>71</b>			23
<b>70</b>	26	54	
<b>69</b>			
<b>68</b>	25	53	22
<b>67</b>			
<b>66</b>	24	52	
<b>65</b>			21
<b>64</b>	23	51	
<b>63</b>			
<b>62</b>	22	50	20
<b>61</b>			
<b>60</b>	21	49	
<b>59</b>			19
<b>58</b>	20	48	
<b>57</b>			
<b>56</b>	19	47	18
<b>55</b>			
<b>54</b>	18	46	
<b>53</b>			17
<b>52</b>	17	45	
<b>51</b>			
<b>50</b>	16	44	16
<b>49</b>			
<b>48</b>		43	
<b>47</b>	15		
<b>46</b>		42	15
<b>45</b>			
<b>44</b>	14	41	
<b>43</b>			
<b>42</b>		40	14
<b>41</b>	13		
<b>40</b>		39	
<b>39</b>			
<b>38</b>	12	38	13
<b>37</b>			
<b>36</b>		37	
<b>35</b>	11		
<b>34</b>		36	12
<b>33</b>			
<b>32</b>	10	35	
<b>31</b>			

30		34	11
29	9		
28		33	
27			
26	8	32	10
25			
24		31	
23	7		
22		30	9
21			
20	6	29	
19			
18		28	8
17	5		
16		27	
15			
14	4	26	7
13			
12		25	
11	3		
10		24	6
9			
8	2	23	
7			
6		22	5
5	1		
4		21	4
3			3
2		20	2
1		19	1

**Нормативы испытаний по ОФП (девушки 15 лет)**

<b>Очки-баллы</b>	<b>Отжимание</b>	<b>Подъём туловища</b>	<b>Наклон вперед из положения стоя</b>
100	40	68	32
99			
98	39	67	31
97			
96	38	66	
95			30
94	37	65	
93			
92	36	64	29
91			
90	35	63	
89			28
88	34	62	
87			
86	33	61	27
85			
84	32	60	

83			26
82	31	59	
81			
80	30	58	25
79			
78	29	57	
77			24
76	28	56	
75			
74	27	55	23
73			
72	26	54	
71			22
70	25	53	
69			
68	24	52	21
67			
66	23	51	
65			20
64	22	50	
63			
62	21	49	19
61			
60	20	48	
59			18
58	19	47	
57			
56	18	46	17
55			
54	17	45	
53			16
52	16	44	
51			
50	15	43	15
49			
48		42	
47	14		
46		41	14
45			
44	13	40	
43			
42		39	13
41	12		
40		38	
39			
38	11	37	12
37			
36		36	
35	10		
34		35	11
33			

32	9	34	
31			
30		33	10
29	8		
28		32	
27			
26	7	31	9
25			
24		30	
23	6		
22		29	8
21			
20	5	28	
19			
18		27	7
17	4		
16		26	
15			
14	3	25	6
13			
12		24	
11	2		
10		23	5
9			
8	1	22	
7			
6		21	4
5			
4		20	
3			
2		19	3
1			

**Тестовые задания для оценки знаний абитуриентов  
(теоретическое тестирование онлайн)**

Инструкция по выполнению задания:

Предлагаются вопросы, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников основной школы по предмету «Физическая культура».

К каждому вопросу предложены варианты ответа. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы, а также частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным может быть только один - тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса. Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного из вариантов ответа, который, по Вашему мнению, является правильным.

Среди вопросов есть задания, которые представляют собой незавершенные утверждения, при завершении они могут оказаться либо истинными, либо ложными.

При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

За правильный ответ на закрытый вопрос теста абитуриент получает 1 бал, за правильный ответ на открытый вопрос теста абитуриент получает 2 бала.

*Для получения «зачтено» необходимо набрать от 35 до 40 баллов.*

**Примерные тестовые задания для оценки знаний абитуриентов:**

1. I зимние Олимпийские игры состоялись в:
  - а) 1920 г., Бельгия;
  - б) 1924 г., Франция;
  - в) 1926 г., Германия;
  - г) 1928 г., Швейцария?
2. К каким современным Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец:
  - а) 1908 г.;
  - б) 1912 г.;
  - в) 1920 г.?
3. Право проведения Олимпийских игр предоставляется:
  - а) городу;
  - б) деревне;
  - в) региону;
  - г) стране?
4. Где зажигается факел олимпийского огня современных Олимпийских игр:
  - а) на олимпийском стадионе в Афинах;
  - б) на олимпийском стадионе города-организатора Игр;
  - в) на вершине горы Олимп;
  - г) в Олимпии под эгидой МОК?
5. Какой из перечисленных видов спорта не входит в программу современного пятиборья:
  - а) фехтование;
  - б) верховая езда;
  - в) гимнастика;
  - г) стрельба?
6. Что является основой физической культуры:
  - а) физическое развитие;
  - б) физическое упражнение;
  - в) физическая подготовка;
  - г) физическое совершенствование?
7. Физическое воспитание представляет собой:
  - а) процесс выполнения физических упражнений;
  - б) способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры;
  - в) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;
  - г) обеспечение общего уровня физической подготовленности?
8. Основным специфическим средством физического воспитания является:
  - а) физическое качество;
  - б) физическое упражнение;
  - в) физическая нагрузка?
9. Индивидуальное развитие организма обозначается как:

- а) генезис;
  - б) онтогенез;
  - в) филогенез;
  - г) воспитание?
10. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
- а) продолжительностью выполнения двигательных действий;
  - б) количеством повторений двигательных действий;
  - в) интенсивностью выполнения двигательных действий;
  - г) сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий?
11. Оптимальный пульсовый режим при развитии общей выносливости:
- а) 110 и ниже ударов в минуту;
  - б) 111-130 ударов в минуту;
  - в) 131-150 ударов в минуту;
  - г) 151-170 ударов в минуту?
12. Впервые правила баскетбола сформулировал:
- а) Джеймс Нейсмит;
  - б) Майкл Джордан;
  - в) Шакил О'Нил;
  - г) Билл Рассел?
13. Основу двигательных способностей составляют:
- а) двигательные автоматизмы;
  - б) сила, быстрота, выносливость;
  - в) гибкость и координация;
  - г) физические качества и двигательные умения?
14. Что такое стретчинг:
- а) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности её звеньев;
  - б) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
  - в) гибкость, проявляемая в движениях;
  - г) мышечная напряжённость.
15. Отличительным признаком двигательного умения является:
- а) автоматизация двигательного действия, стереотипность параметров действия;
  - б) сокращение времени выполнения;
  - в) сознательное выполнение двигательного действия?
16. Как дозируются упражнения на гибкость:
- а) до появления пота;
  - б) до снижения амплитуды движения;
  - в) по 20 упражнений в серии;
  - г) до появления болевых ощущений?
17. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической:
- а) 100 м; б) 200 м; в) 500 м?
18. Для воспитания быстроты используются:
- а) подвижные и спортивные игры;
  - б) двигательные действия, выполняемые в высоком темпе;
  - в) упражнения на быстроту реакции;

- г) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе?
19. Основным документом соревнований, которым руководствуется главная судейская коллегия является ... соревнований:
- а) программа; б) график; в) положение; г) календарь?
20. Начальный удар в отдельных спортивных играх, вводящий мяч в игру, называется:
- а) приём; б) передача; в) подача; г) бросок?
21. Физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» был введён в:
- а) 1928 г.; б) 1931 г.; в) 1940 г.; г) 1951 г.
22. Современные Олимпийские игры состоят из:
- а) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия;
- б) Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр;
- в) соревнований сборных команд стран по программе МОК;
- г) соревнований по летним и зимним видам спорта?
23. Что понимается под тестированием физической подготовленности:
- а) измерение роста и веса;
- б) измерение показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;
- в) измерение уровня развития физических качеств?
24. Физическая подготовленность характеризуется:
- а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надёжности, эффективности и экономичности;
- в) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности?
25. Что является результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением:
- а) увеличение рельефности мышц;
- б) повышение уровня функциональных возможностей организма;
- в) укрепление опорно-двигательного аппарата;
- г) рост абсолютной силы?

**Выполняя задания 26-35, необходимо завершить определение, вписав в него соответствующее слово:**

26. Основной формой подготовки спортсмена является...
27. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов, содержатся в спортивной...
28. Качественной характеристикой физической нагрузки является ..... двигательной активности.
29. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке, называется...
30. Система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоём или группами, называется...

31. Способ спортивного плавания, возникший как разновидность брасса, называется...

32. Положение, при котором линия плечевого пояса спортсмена проходит выше точек хвата обозначается как...

33. Задачи формирования личностных качеств спортсмена и управления его оперативным состоянием решаются в разделе, обозначаемом как..... подготовка спортсмена.

34. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как...

35. Бег по пересечённой местности обозначается как...

**2.2. Специальности 44.02.03 «Педагогика дополнительного образования (в области физкультурно-оздоровительной деятельности)» и 49.02.01 «Физическая культура». (на базе 11 классов, НПО, заочное отделение)**

Тестирование по предмету «Физическая культура» проводится дистанционно и представляет собой выполнение тестовых заданий онлайн.

К каждому вопросу предложены варианты ответа. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы, а также частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным может быть только один - тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса. Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного из вариантов ответа, который, по Вашему мнению, является правильным.

Среди вопросов есть задания, которые представляют собой незавершенные утверждения, при завершении они могут оказаться либо истинными, либо ложными.

При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

За правильный ответ на закрытый вопрос теста абитуриент получает 1 бал, за правильный ответ на открытый вопрос теста абитуриент получает 2 бала.

***Для получения «зачтено» необходимо набрать от 35 до 40 баллов.***

**Примерные тестовые задания для оценки знаний абитуриентов:**

1. I зимние Олимпийские игры состоялись в:

- а) 1920 г., Бельгия;
- б) 1924 г., Франция;
- в) 1926 г., Германия;
- г) 1928 г., Швейцария?

2. К каким современным Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец:

- а) 1908 г.;
- б) 1912 г.;
- в) 1920 г.?

3. Право проведения Олимпийских игр предоставляется:

- а) городу;
- б) деревне;
- в) региону;



- г) стране?
4. Где зажигается факел олимпийского огня современных Олимпийских игр:
- а) на олимпийском стадионе в Афинах;
  - б) на олимпийском стадионе города-организатора Игр;
  - в) на вершине горы Олимп;
  - г) в Олимпии под эгидой МОК?
5. Какой из перечисленных видов спорта не входит в программу современного пятиборья:
- а) фехтование;
  - б) верховая езда;
  - в) гимнастика;
  - г) стрельба?
6. Что является основой физической культуры:
- а) физическое развитие;
  - б) физическое упражнение;
  - в) физическая подготовка;
  - г) физическое совершенствование?
7. Физическое воспитание представляет собой:
- а) процесс выполнения физических упражнений;
  - б) способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры;
  - в) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;
  - г) обеспечение общего уровня физической подготовленности?
8. Основным специфическим средством физического воспитания является:
- а) физическое качество;
  - б) физическое упражнение;
  - в) физическая нагрузка?
9. Индивидуальное развитие организма обозначается как:
- а) генезис;
  - б) онтогенез;
  - в) филогенез;
  - г) воспитание?
10. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
- а) продолжительностью выполнения двигательных действий;
  - б) количеством повторений двигательных действий;
  - в) интенсивностью выполнения двигательных действий;
  - г) сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий?
11. Оптимальный пульсовый режим при развитии общей выносливости:
- а) 110 и ниже ударов в минуту;
  - б) 111-130 ударов в минуту;
  - в) 131-150 ударов в минуту;
  - г) 151-170 ударов в минуту?
12. Впервые правила баскетбола сформулировал:
- а) Джеймс Нейсмит;
  - б) Майкл Джордан;
  - в) Шакил О'Нил;
  - г) Билл Рассел?

13. Основу двигательных способностей составляют:
- а) двигательные автоматизмы;
  - б) сила, быстрота, выносливость;
  - в) гибкость и координация;
  - г) физические качества и двигательные умения?
14. Что такое стретчинг:
- а) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности её звеньев;
  - б) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
  - в) гибкость, проявляемая в движениях;
  - г) мышечная напряжённость.
15. Отличительным признаком двигательного умения является:
- а) автоматизация двигательного действия, стереотипность параметров действия;
  - б) сокращение времени выполнения;
  - в) сознательное выполнение двигательного действия?
16. Как дозируются упражнения на гибкость:
- а) до появления пота;
  - б) до снижения амплитуды движения;
  - в) по 20 упражнений в серии;
  - г) до появления болевых ощущений?
17. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической:
- а) 100 м; б) 200 м; в) 500 м?
18. Для воспитания быстроты используются:
- а) подвижные и спортивные игры;
  - б) двигательные действия, выполняемые в высоком темпе;
  - в) упражнения на быстроту реакции;
  - г) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе?
19. Основным документом соревнований, которым руководствуется главная судейская коллегия является ... соревнований:
- а) программа; б) график; в) положение; г) календарь?
20. Начальный удар в отдельных спортивных играх, вводящий мяч в игру, называется:
- а) приём; б) передача; в) подача; г) бросок?
21. Физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» был введён в:
- а) 1928 г.; б) 1931 г.; в) 1940 г.; г) 1951 г.
22. Современные Олимпийские игры состоят из:
- а) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия;
  - б) Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр;
  - в) соревнований сборных команд стран по программе МОК;
  - г) соревнований по летним и зимним видам спорта?
23. Что понимается под тестированием физической подготовленности:
- а) измерение роста и веса;
  - б) измерение показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;
  - в) измерение уровня развития физических качеств?

24. Физическая подготовленность характеризуется:

а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;

б) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надёжности, эффективности и экономичности;

в) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;

г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности?

25. Что является результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением:

а) увеличение рельефности мышц;

б) повышение уровня функциональных возможностей организма;

в) укрепление опорно-двигательного аппарата;

г) рост абсолютной силы?

**Выполняя задания 26-35, необходимо завершить определение, вписав в него соответствующее слово:**

26. Основной формой подготовки спортсмена является...

27. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов, содержатся в спортивной...

28. Качественной характеристикой физической нагрузки является ..... двигательной активности.

29. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке, называется...

30. Система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоём или группами, называется...

31. Способ спортивного плавания, возникший как разновидность брасса, называется...

32. Положение, при котором линия плечевого пояса спортсмена проходит выше точек хвата обозначается как...

33. Задачи формирования личностных качеств спортсмена и управления его оперативным состоянием решаются в разделе, обозначаемом как..... подготовка спортсмена.

34. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как...

35. Бег по пересечённой местности обозначается как...

### **3. ОБЩИЕ ПРАВИЛА И НОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ**

Приёмная комиссия обеспечивает соблюдение единых правил и норм проведения испытаний.

Подготовка Приёмной комиссии к проведению дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности включает в себя:

- формирование норм и оценок физической подготовленности абитуриента согласно нормативным требованиям физической подготовки;

- рассмотрение медицинских показаний абитуриента,
- рассмотрение спортивных результатов (достижений) абитуриента,
- консультация и инструктаж экзаменаторов перед проведением дополнительного испытания профессиональной направленности;
- определение спортивного объекта для проведения дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности;

Явку членов комиссии и распределение экзаменаторов обеспечивает ответственный секретарь Приёмной комиссии.

В один из последних дней перед проведением дополнительного вступительного испытания технические секретари приемной комиссии проводят переключку абитуриентов для участия в испытании, затрагивая организационные вопросы, регламентирующие правила и нормы проведения дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности:

- ознакомление с порядком проведения дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности;
- требованиям к технике выполнения упражнений дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности;
- требованиями к технике безопасности при проведении дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности.

Во время проведения дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности категорически запрещается нахождение на территории проведения испытания посторонних лиц.

Баллы за вступительное испытание проставляются в экзаменационной ведомости и удостоверяются подписями председателя Приёмной комиссии, членами комиссии.

Экзаменационные ведомости передаются председателем Приёмной комиссии ответственному секретарю.

Результаты вступительных испытаний будут вывешены в приемной комиссии и на сайте колледжа.