

Аккредитованное образовательное частное учреждение высшего образования  
Информация о владельце: «Московский финансово-юридический университет МФЮА»  
ФИО: Забелин Алексей Григорьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 26.05.2025 11:14:48  
Уникальный программный ключ:  
672b4df4e1ca30b0f66ad5b6309d064a94afcfdabc652d927620ac07f8fdabb79

**ПРОГРАММА  
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ  
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ ПРЕДМЕТУ «ОБЩАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**для поступающих на направление подготовки  
38.05.02 «Таможенное дело»**

## Содержание

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| 1. Общие положения.....                             | 3  |
| 2. Инструкция по выполнению тестовых заданий .....  | 7  |
| 3. Контрольные вопросы по инструкции к тесту: ..... | 8  |
| 4. Критерии оценки выполнения задания.....          | 8  |
| 5. Используемая литература .....                    | 11 |

## 1. Общие положения

Программа вступительного испытания предназначена для лиц, имеющих право поступать на обучение по программам специалитета по направлению подготовки 38.05.02 «Таможенное дело».

Целью вступительного испытания является установление уровня знаний абитуриента по дисциплине «Общая физическая подготовка» в объеме образовательной программы средней школы исходя из Федерального компонента государственного общего и среднего (полного) общего образования. Содержание вступительных испытаний направлено на выявление имеющихся знаний и умений абитуриента.

Программа вступительного испытания «Общая физическая подготовка» содержит перечень обязательных элементов, составляющих основные образовательные программы и отраженные в программах по физической культуре. Приобретённые знания проверяются на вступительном испытании «Физическая культура».

Во время ответа на вопросы абитуриент должен ***продемонстрировать следующие знания:***

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и её влияния на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенность проведения и их значения в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.

9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культуры.
13. Восточные единоборства: особенности и влияния на развития организма.
14. Основные методы саморегулирования психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияния на здоровье человека.
21. Развитие ловкости, быстроты, выносливости, гибкости и силы во время занятий спортом.
22. Адаптация профессиональных предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие полноценной личности
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценно личности.
25. Лыжный спорт: перспективы развития.
26. Анализ системы физического воспитания в школьных заведениях.
27. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
28. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.

29. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
30. Лечебная физическая культура.
31. Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
32. Олимпийские игры современности: пути развития.
33. Значение физической культуры в развитии личности.
34. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
35. Физическая культура в моей семье.
36. Современные виды спорта и спортивные увлечения уч-ся моей школы.
37. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
38. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
39. История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) XX веков в России и в мире.
40. Место физической культуры в общей культуре человека.
41. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
42. Культура здоровья, как одна из составляющих образованности.
43. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
44. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
45. Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культуры, школьным спортом и туризмом.
46. Влияние на здоровье солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, гигиены, закаливания и т.д. (на выбор).
47. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
48. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.

49. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
50. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
51. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
52. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
53. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
54. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
55. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
56. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
57. Средства и методы воспитания физических качеств.
58. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
59. Моторика обучения школьников игре в баскетболе (азбука баскетбола, элементы техники броски мяча). Организация соревнований.
60. Моторика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
61. Моторика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнований.
62. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутка, физкультпауза, динамичные перемены, спорт-час)
63. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
64. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
65. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).

66. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
67. Здоровый образ жизни и факторы его определения.

## **2. Инструкция по выполнению тестовых заданий**

Вам предлагаются 24 задания, соответствующих требованиям к минимуму знаний выпускников основной школы по предмету "Физическая культура". Тестовые задания разработаны на основе ответов на вопросы билетов государственных аттестационных экзаменов по физической культуре, опубликованных в журнале «Физическая культура в школе».

К каждому заданию предложено 4 варианта 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 задания и предлагаемые варианты ответов. Ваше задача заключается в выборе одного из четырех вариантов ответа, который, по Вашему мнению, является правильным. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор.

Если используется бланк ответов, заполните анкету: напишите свою фамилию, имя, отчество, номер группы. Выбранные Вами ответы отмечайте в соответствующих квадратах любым знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе. Если Вы на первый вопрос выбрали ответ "а", то в бланке ответов поставьте свой знак в квадрате "а" первого вопроса.

Если бланк ответов не используется, на отдельном листе напишите свою фамилию, имя, отчество, номер группы. Ниже отмечайте выбранные Вами ответы. Например, если Вы на первый вопрос выбрали ответ "а", то запишите

"1 - а".

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем успеха!

### 3. Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1. **Вам понятна инструкция к тесту?**
  - а) Да, понятна.
  - б) Нет, не понятна.
  - в) Не полностью.
  - г) Не знаю.
2. **Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?**
  - а) Да.
  - б) Нет.
  - в) Не знаю.
  - г) Да, но стесняюсь.

### 4. Критерии оценки выполнения задания

| Оценка                | Критерии оценки                                                |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------|
| «неудовлетворительно» | от 0 до 6 правильных ответов из общего числа тестовых заданий. |
| «удовлетворительно»   | до 12 правильных ответов из общего числа тестовых заданий.     |
| «хорошо»              | до 18 правильных ответов из общего числа тестовых заданий.     |
| «отлично»             | 24 правильных ответов из общего числа тестовых заданий.        |

Образец тестового задания

1. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?

- а) Олимпийские игры планировалось провести в 1944 году, но они были отменены из-за II мировой войны.
- б) В 1976 г. XII зимние Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне.
- в) В 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве.
- г) В нашей стране Олимпийские игры пока еще не проводились.

# Бланк ответов

ФИО \_\_\_\_\_

## Контрольные вопросы по инструкции к тесту

| №  | Варианты ответов |   |   |   |
|----|------------------|---|---|---|
| 1. | а                | б | в | г |
| 2. | а                | б | в | г |

| №   | Варианты ответов |   |   |   |
|-----|------------------|---|---|---|
| 1.  | а                | б | в | г |
| 2.  | а                | б | в | г |
| 3.  | а                | б | в | г |
| 4.  | а                | б | в | г |
| 5.  | а                | б | в | г |
| 6.  | а                | б | в | г |
| 7.  | а                | б | в | г |
| 8.  | а                | б | в | г |
| 9.  | а                | б | в | г |
| 10. | а                | б | в | г |
| 11. | а                | б | в | г |
| 12. | а                | б | в | г |
| 13. | а                | б | в | г |
| 14. | а                | б | в | г |
| 15. | а                | б | в | г |
| 16. | а                | б | в | г |
| 17. | а                | б | в | г |
| 18. | а                | б | в | г |
| 19. | а                | б | в | г |
| 20. | а                | б | в | г |
| 21. | а                | б | в | г |
| 22. | а                | б | в | г |
| 23. | а                | б | в | г |
| 24. | а                | б | в | г |

## 5. Используемая литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика /Игорь Сергеевич Барчуков, Авенир Александрович Нестеров. – Москва: Академия, 2006. - 528с. - (Высшее профессиональное образование) УДК 796 ББК 75.1 Кх-2
2. Бой за будущее: физическая культура и спорт в профилактике наркомании среди молодёжи /П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, В.П. Моченов, Н.В. Паршикова. – Москва: Совет. спорт, 2003. - 184с. УДК 61 ББК 74.200.55 Кх-3
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта /Борис Романович Голощапов. – Москва: Academia, 2001. - 312с. - (Высшее образование) УДК 96 ББК 75.3я73 Кх-4
4. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте /Юрий Дмитриевич Железняк, Павел Карпович Петров. – Москва: Академия, 2005. - 272с. - (Высшее профессиональное образование) УДК 796 ББК 75.1 Кх-2
5. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте /Юрий Дмитриевич Железняк, Павел Карпович Петров. – Москва: Академия, 2002. - 264с. - (Высшее образование) УДК 796 ББК 75.1я73 Кх-1
6. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" /Юрий Дмитриевич Железняк, Вагаб Минбулатович Минбулатов. – Москва: Академия, 2006. - 272с. - (Высшее профессиональное образование) УДК 796 ББК 75.1 Кх-2
7. Кудрицкий В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка /Владимир Николаевич Кудрицкий. – Брест: БГТУ, 2005. - 276с. ББК 65.9 УДК 796 Кх-2
8. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей /Владимир

- Николаевич Курысь. – Москва: Сов. спорт, 2004. - 264с. УДК 796 ББК 65.9 Кх-1
9. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности /Бейниш Хаймович Ланда. – Москва: Сов. спорт, 2004. - 192с. УДК 796 ББК 65.9 Кх-2
  10. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта /Людмила Ивановна Лубышева. – Москва: Academia, 2001. - 240с. УДК 796 ББК 75.4 Кх-4
  11. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний /Виктор Павлович Лукьяненко. – Москва: Совет. спорт, 2003. - 224с. УДК 796 ББК 75 Кх-5
  12. Макарова Г.А. Спортивная медицина /Галина Александровна Макарова. – Москва: Советский спорт, 2003. - 480с. УДК 796 ББК 75.0 Кх-2 2
  13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет /Лев Павлович Матвеев. - Санкт-Петербург: Лань, 2004. - 160с. УДК 796 ББК 75.1 Кх-3
  14. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта /М.И. Золотов [и др]. – Москва: Academia, 2001. - 432с. УДК 796 ББК 65.290 Кх-3 15.
  15. Педагогика физической культуры /М.В. Прохорова [и др.]. – Москва: Путь, 2006. - 288с. УДК 796 ББК 75.1 Кх-2
  16. Решетников Н.В. Физическая культура /Николай Васильевич Решетников, Юрий Леонидович Кислицын. – Москва: Изд-во "Мастерство", 2002. - 152с. - (Среднее профессиональное образование) УДК 796 ББК 75я722 Кх-2
  17. Решетников, Н.В. Физическая культура /Николай Васильевич Решетников, Юрий Леонидович Кислицын. – Москва: Академия, 2001. - 152с. УДК 796 ББК 75я722

18. Сазонова А.В. Методика обучения студентов основам техники настольного тенниса /Ася Владимировна Сазонова. – Минск: БГЭУ, 2003. - 30с. УДК 796 ББК 75.577-6 Кх-3
19. Сиваков Ю.Л. Формирование современной индивидуальной физической культуры человека с учетом всего многообразия факторов, влияющих на его здоровье /Юрий Леонидович Сиваков. – Минск: Изд-во МИУ, 2006. - 26с. УДК 796 ББК 75.1 Кх-10
20. Соколовский Н.К. Экономика социально-культурной сферы /Николай Корнеевич Соколовский, Оксана Николаевна Ерофеева, Вероника Григорьевна Гаркавая. – Минск: БГЭУ, 2006. - 208с. УДК 658 ББК 65.49 Кх-2
21. Теория и методика физической культуры /под ред. Ю.Ф. Курмашина. – Москва: Советский спорт, 2003. - 464с. УДК 796 ББК 75.10я73 Кх-3
22. Физическая культура студента /под ред. В.И. Ильинича. – Москва: Гардарики, 2001. - 448с. УДК 796 ББК 378.172 Кх-2
23. Физическая культура /сост. С.В. Макаревич, Р.Н. Медников, В.М. Лебедев и др. – Минск: РИВШ, 2002. - 38с. УДК 796 ББК 75 Кх-20
24. Физическая культура студентов - основа их последующей успешной профессиональной деятельности. II Международный научнопрактический семинар (6 февраля 2008 г., г.Минск) /под науч. ред. Г.А. Хацкевича. – Минск: Изд-во МИУ, 2008. - 240с. УДК 796 ББК 75
25. Физическая культура /сост. В.А. Коледа и др. – Минск: РИВШ, 2008. - 59с. УДК 796 ББК 75 Кх-10
26. Физическое воспитание студенток /под ред. В.М. Михалени. – Минск: Дизайн ПРО, 1998. - 128с. УДК 796 ББК 75.1я7 Кх-10 3
27. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура /Александр Григорьевич Фурманов, Михаил Борисович Юспа. – Минск: Тесей, 2003. - 528с. УДК 796 ББК 75.1я73 Кх-10

28. Хижевский О.В. Методика использования тренажерных устройств в физическом воспитании студентов /Олег Викторович Хижевский, Евгений Александрович Масловский, Владимир Иванович Стадник. – Минск: БГЭУ, 1999. - 173с. УДК 796 ББК 65.9 Кх-3
29. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта /Жорж Константинович Холодов, Василий Степанович Кузнецов. – Москва: Academia, 2001. - 144с. - (Высшее образование) УДК 796 ББК 74.200 Кх-1
30. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Жорж Константинович Холодов, Василий Степанович Кузнецов. – Москва: Академия, 2006. - 480с. - (Высшее профессиональное образование) УДК 796 ББК 75.1 Кх-2
31. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Жорж Константинович Холодов, Василий Степанович Кузнецов. – Москва: Academia, 2001. - 480с. - (Высшее образование) УДК 796 ББК 74.200 Кх-4