

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:  
Аккредитованное образовательное частное учреждение высшего образования

ФИО: Забелин Алексей Григорьевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 26.01.2026 17:55:42

Уникальный программный ключ:

672b4df4e1ca30b0f66ad5b6309d064a94afcfdcb652d927620ac07f8fdabb79

ПРОГРАММА  
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Профессиональное испытание  
**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

для поступающих на направление подготовки  
38.05.02 Таможенное дело

2026

## **Содержание**

1.	Общие положения.....	3
2.	Требования к уровню подготовки поступающего.....	3
3.	Основное содержание.....	3
4.	Теоретические вопросы и задания для подготовки к вступительному испытанию по профильному предмету «Общая физическая подготовка» .....	5
5.	Порядок, форма и язык проведения вступительного испытания .....	7
6.	Продолжительность вступительного испытания .....	7
7.	Шкала оценивания.....	7
8.	Используемая литература .....	8
9.	Дополнительные материалы и оборудование.....	10

## **1. Общие положения**

Программа вступительного испытания «Общая физическая подготовка» разработана для поступающих, имеющих основания для прохождения вступительного испытания, проводимого вузом самостоятельно.

Программа по профессиональному предмету «Общая физическая подготовка» составлена на основе ФГОС СОО

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

Цель вступительного испытания: определения уровня компетентности и готовности к обучению по направлению 38.05.02 «Таможенное дело».

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.

## **2. Требования к уровню подготовки поступающего**

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

- Знание истории развития физической культуры как дисциплины.
- Понимание истории и эволюции олимпийского движения (от Древней Греции до современности).
- Знание основных этапов развития отдельных видов спорта (лыжи, коньки, единоборства и др.).
- Понимание роли и значения физической культуры и спорта в жизни человека и общества
- Знание о влиянии ФК на решение социальных проблем, духовное воспитание личности и формирование культуры здоровья.
- Понимание места физической культуры в общей культуре человека.

## **3. Основное содержание**

### **РАЗДЕЛ 1. СУЩНОСТЬ, ИСТОРИЯ И КУЛЬТУРНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

В данном разделе раскрывается понятийный аппарат и фундаментальные основы. Рассматривается физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры человека и общества, анализируется её роль в духовном и социальном развитии личности. Отдельное внимание уделяется исторической эволюции: от зарождения физической культуры как

дисциплины и античных Олимпийских игр в Древней Греции до их возрождения и значения в современном мире. Также затрагивается социальная функция физической культуры в решении общественных проблем.

## **РАЗДЕЛ 2. БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ**

Раздел посвящён влиянию физической активности на организм человека. Освещаются ключевые физиологические процессы и адаптации, происходящие под воздействием систематических упражнений. Подробно описывается развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости. Анализируется профилактическая роль физической культуры в отношении сердечно-сосудистых заболеваний, нарушений опорно-двигательного аппарата и профессиональных патологий. Рассматриваются современные оздоровительные системы, основы лечебной и адаптивной физической культуры.

## **РАЗДЕЛ 3. МЕТОДЫ, СРЕДСТВА И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ**

В разделе представлен практико-ориентированный компонент. Даётся характеристика целей, задач и средств общей физической и спортивной подготовки. Описываются методы воспитания физических качеств и принципы самоконтроля. Рассматриваются основные спортивные дисциплины: от лёгкой атлетики и плавания до спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол) и единоборств, с акцентом на их воздействие на здоровье. Освещаются формы организации занятий в учебном заведении: урочные и внеурочные (физкультминутки, динамические перемены, секции).

## **РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ, БЕЗОПАСНОСТЬ И ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ**

Раздел охватывает нормативно-практические аспекты. Проводится анализ современного состояния системы физического воспитания в школах и вузах, выделяются актуальные проблемы. Подчёркивается важность соблюдения техники безопасности, охраны труда и мер предосторожности на занятиях. Рассматриваются основы правовой базы, регулирующей сферу физической культуры и спорта в Российской Федерации. Также поднимается острые проблемы использования допинга и его последствий.

## **РАЗДЕЛ 5. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В КОНТЕКСТЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ**

Заключительный раздел посвящён интеграции знаний в повседневную жизнь. Раскрываются основные компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ) и факторы, его определяющие. Обсуждается роль физической культуры в борьбе с вредными привычками (алкоголизм, наркомания) и формировании полноценной личности. Рассматриваются методы психической

саморегуляции. Завершается раздел личностной рефлексией: значением физической культуры для семьи, молодёжи и собственного развития, а также условиями для совершенствования личной физической культуры.

#### **4. Теоретические вопросы и задания для подготовки к вступительному испытанию по профильному предмету «Общая физическая подготовка»**

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 низко 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 полноценной личности.
25. Лыжной 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 физических упражнений 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 баскетбол (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.

## **5. Порядок, форма и язык проведения вступительного испытания**

Вступительное испытание по профильному предмету «Общая физическая подготовка» проводится в форме тестирования с выбором варианта ответа. Тест состоит из 24 задания с выбором одного варианта ответа.

Вступительное испытание проводится на русском языке.

## **6. Продолжительность вступительного испытания**

Продолжительность вступительного испытания составляет 60 минут.

## **7. Шкала оценивания**

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.

## 8. 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. Курсы В.Н. Основы силовой подготовки юношей /Владимир Николаевич Курсы. – 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: Academica, 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: Academica, 2001. - 480с. - (Высшее образование) УДК 796 ББК 74.200 Кх-4

## **9. Дополнительные материалы и оборудование**

Возможно использование ручки и листа бумаги в качестве черновика. При необходимости возможно использование непрограммируемого калькулятора.

Использование компьютерных программ, браузеров, сторонних ресурсов, источников, а также использование разрешенных программ, редакторов и средств для получения доступа к сторонним ресурсам и источникам запрещено, запрещено использование встроенных в разрешенные средства справочных материалов, баз знаний и т.п.