

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Панарин Андрей Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 12.11.2023 17:51:09  
Уникальный программный ключ:  
a5da3d9896e9d535380e3f9a7da4832154ef8302



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования  
**«МОСКОВСКИЙ ПСИХОЛОГО-СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90/01 № 0008476 (бессрочно)  
Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90A01 №0002920 (бессрочно)

**УТВЕРЖДАЮ**



Ректор ОАНО ВО «МПСУ»  
А.А.Панарин  
«30» 10 2023 года

**ПРОГРАММА  
ПРОФИЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОТДЕЛЬНЫХ КАТЕГОРИЙ  
ГРАЖДАН, ПОСТУПАЮЩИХ В ОАНО ВО «МПСУ» В 2024 ГОДУ  
НА БАЗЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**по специальности**

38.05.02 Таможенное дело

**квалификация: «специалист»**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. Содержание профильного вступительного испытания по физической культуре и спорту	3
2. Требуемые умения и навыки	5
3 Рекомендуемая литература	5
4. Процедура и форма проведения профильного вступительного испытания по физической культуре	7

## **ВВЕДЕНИЕ**

Настоящая программа составлена в соответствии с приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 21.08.2020 г. № 1076 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры», который регламентирует содержание вступительных испытаний по физической культуре, проводимых ОАНО ВО «МПСУ», приказом Минобрнауки России от 13.08.2021 г. № 753 «О внесении изменений в приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 21 августа 2020 г. № 1076 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» самостоятельно.

Программа общеобразовательных вступительных испытаний составлена в соответствии с требованиями предмета «Физическая культура» в объеме государственных итоговых испытаний среднего общего образования.

## **1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОФИЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

В содержание программы включен материал из всех разделов школьной программы по физической культуре.

### **РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

#### **1.1 История физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.

Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий на природе.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

#### **1.2 Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **1.3 Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

**2.2 Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.** Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**2.3 Массовые спортивные и туристские мероприятия:**

- 1) дни здоровья и спорта, в которых принимает участие весь контингент учебного заведения; проводятся раз в месяц;
- 2) соревнования по видам спорта: соревнования по программе спартакиады учащихся; массовые соревнования, соревнования по спортивным играм и профессионально-прикладным видам спорта; соревнования по летним и зимним видам спорта и др.;
- 3) туризм: туристские походы, туристские слеты и соревнования.

## РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

**3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

**3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

**Лыжные гонки.** Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований. Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

**Волейбол.** Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов

техники передвижений. Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча. Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Техники владения мячом; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Прикладная физическая подготовка:** полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание

## 2. ТРЕБУЕМЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Вступительное испытание по дисциплине «Физическая культура» проводится в форме экзамена (тестирование физических способностей).

Вступительное испытание проводится в один день и предусматривает выполнение трех нормативных тестов: сгибание и выпрямление рук в упоре, прыжки в длину с места, упражнение на гибкость.

На выполнение каждого теста отводится 15 минут. Между каждым испытанием возможен перерыв 5-15 минут.

Вступительное испытание проводится в спортивном зале, оборудованном необходимым инвентарем. Поступающие сдают нормативы в спортивной форме.

Итоговое количество баллов определяется путем суммирования баллов за каждый тест. Суммарное минимальное количество по результатам выполнения всех трех тестов, подтверждающее успешность прохождения вступительного испытания – 20. Суммарное максимальное количество баллов – 100.

Результаты выполненных тестов проставляются в бланк Протокола проведения вступительного испытания, заверяются подписью экзаменатора. Оформленный бланк Протокола хранится в личном деле поступающего.

## 3. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Основная литература

1. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - 2-е изд. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. -131 с. - ISBN 978-5-4497-0149-7. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html>. - Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Организация и методика занятий по физической культуре для специального отделения: учебно-методическое пособие для студентов специального медицинского отделения / составители Е. В. Нефёдова, Е. А. Козловцева, Н. В. Подкуйко. - Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. 11 - 90 с.- ISBN 978-5-89040-611-8. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/72925.html>. - Режим доступа: для авторизир. Пользователей
3. Быченков, С. В. Теория и организация физической культуры в вузах: учебно-методическое пособие / С. В. Быченков, А. В. Курбатов, А. А. Сафонов. - Саратов: Вузовское образование, 2018. - 242 с.- ISBN 978-5-4487-0110-8. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>. -Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - 6-е изд. - М.: Издательство «Спорт», 2019. - 344 с. - ISBN 978-5-907225-00-8. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/88519.html>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений. Теория и методика: учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. - М.: Издательство «Спорт», 2018. - 320 с. - ISBN 978-5-9500178-0-3. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/74302.html>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей
6. Царик, А. В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А. В. Царик. - 5-е изд. - М.: Издательство «Спорт», 2018. - 1144 с. - ISBN 978-5-9500179-6-4. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS :[сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/77242.html>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей
7. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / С. Н. Зуев, О. Е. Цой, Ю. В. Цубан [и др.]. - М.: Российская таможенная академия, 2016. - 132 с. - ISBN 978-5-9590-0882-6. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/69779.html>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей

### Дополнительная литература

1. М.Л. Журавин Теория и методика гимнастики: учебник. / Под ред. М.Л. Журавин, О.В. Загрядская и др.; под редакц. М.Л. Журавина, Е.Г Сайкиной.- М.: Издательский центр «Академия», 2014.- 496 с.
2. Ю.М. Макаров Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник. / Под ред. Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина и др.;.- М.: Издательский центр «Академия», 2014.-272 с.
3. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник. /Под ред. Проф. Н.Ю. Мельниковой.- М.: Советский спорт, 2013.–392с
4. Ж.К. Холодов Теория и методика ФК и С: учебник. / Под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- М.: Издательский центр «Академия», 2014.-480 с.
5. В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов Практикум по теории и методике ФКиС: уч. пособие. / Под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- М.: Издательский центр «Академия», 2014.-208 с.
- 12
6. Валкина, Н. В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом: методическое пособие / Н. В. Валкина, Н. С. Григорьева, С. Н. Башкайкина. -Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. - 59 с. - ISBN 978-5-86045-452-1. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей
7. Морозов, А. И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / А. И. Морозов. -Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. - 78 с. - ISBN 2227-8397. -Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/70477.html>. -Режим доступа: для авторизир. пользователей
8. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. - М.: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>. -Режим доступа: для авторизир. пользователей
9. Ю.Д. Железняк Теория и методика спортивных игр: учебник /Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов. / Под ред. Ю.Д. Железняка. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.-464 с.
10. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. - М.: Учитель, 2016.

#### **4.ПРОЦЕДУРА И ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ПРОФИЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

**Проведение общеобразовательного вступительного испытания  
по физической культуре осуществляется в МПСУ  
по следующим правилам.**

Вступительное испытание начинается, как правило, в **11:00** ч. в дни и аудитории, указанные в расписании (графике) проведения вступительного испытания, утвержденным ректором МПСУ.

Вступительное испытание проводится в форме **письменного экзамена**. На письменный экзамен отводится **1 час 00 минут (60 минут)**. В вышеназванное время не входит время, потраченное сотрудниками приемной комиссии на организационные вопросы по процедуре проведения вступительных испытаний.

##### **2.1. Проведение компьютерного тестирования**

Теоретическая часть «Теория физической культуры» проводится в форме компьютерного тестирования в режиме онлайн, которое состоит из 30 заданий.

Продолжительность вступительного испытания составляет 45 минут.

Вступительные испытания теоретического тестирования в форме режиме онлайн оцениваются по 30 балльной шкале и шифруются.

В установленный день за 20 минут до проведения вступительного испытания с использованием дистанционных технологий поступающий подключается через специальное программное обеспечение колледжа с ответственным сотрудником Приемной комиссии.

Перед началом вступительных испытаний сотрудник приемной комиссии идентифицирует поступающего с помощью фотографии, находящейся в личном деле, паспорта поступающего, предъявляемого экзаменуемым через видео связь, а также лица поступающего.

Ответственный за проведение вступительных испытаний после установления видеосвязи процедуры идентификации личности предоставляет поступающему доступ для прохождения процедуры онлайн тестирования, предусмотренного программой вступительных испытаний. Лица, не имеющие возможности по уважительным причинам принять участие во вступительных испытаниях, допускаются к ним в другой день в установленные сроки до полного завершения вступительных испытаний.

Перед началом вступительного испытания проводится инструктаж об общем порядке работы. Время инструктажа не входит вовремя, отведенное на выполнение компьютерного тестирования. Во время всего компьютерного тестирования фиксируется видеоизображение тестируемого. Повторное прохождение вступительных испытаний не допускается.

При нарушении поступающим порядка проведения вступительных испытаний уполномоченные должностные лица колледжа вправе прекратить проведение вступительных испытаний в виде дистанционных вступительных испытаний, с составлением акта о нарушении проведения дистанционных вступительных испытаний.

За нарушение правил поведения поступающий удаляется с вступительного испытания с проставлением 0 баллов, независимо от числа правильно выполненных заданий, о чем отражается в акте о нарушении проведения процедуры онлайн компьютерного тестирования.

Вся процедура проведения идентификации и проведения вступительных испытаний записывается и хранится в приемной комиссии колледжа.

В случае проведения дистанционного вступительного испытания колледж обеспечивает рассмотрение апелляций с использованием дистанционных технологий.

Апелляция о нарушении, по мнению поступающего, установленного порядка проведения вступительного испытания и (или) о несогласии с полученной оценкой результатов вступительного испытания подается в соответствии с Положением об апелляционной комиссии.

Апелляция рассматривается апелляционной комиссией в режиме конференцсвязи непосредственно с поступающим.

Процедура проведения апелляции записывается в видео режиме и хранится в приемной комиссии колледжа.

По итогам проведения вступительных испытаний экзаменатор оформляет экзаменационную ведомость и передает экзаменационные работы с подписанными экзаменационными ведомостями в приемную комиссию.

Результаты вступительных испытаний с использованием дистанционных технологий объявляются на официальном сайте ОАНО ВО «МПСУ» не позднее следующего рабочего дня после дня проведения вступительного испытания с использованием дистанционных технологий, определяемые Правилами приема в ВУЗ.

## 2.2. Письменный экзамен

проводится по заданиям (в форме тестирования), выданным поступающим. Задания представлены по различным вариантам. Поступающий обязан выполнять только тот вариант, который он получил от приемной комиссии.

Поступающий выполняет письменную работу на бланках-листах, предоставляемых ему сотрудниками приемной комиссии. Поступающий в обязательном порядке оформляет титульный лист письменной работы по образцу, утвержденному в МПСУ. Остальные бланки-листы предназначены для выполнения экзаменационной работы.

Запрещено делать какие-либо пометки на листах, предназначенных для выполнения письменной работы – заданий вступительных испытаний, и раскрывающих авторство работы.

По окончании времени вступительного испытания поступающий обязан прекратить выполнение работы и сдать бланки-листы, выданные ему для выполнения тестовых заданий вступительного испытания вместе с титульным листом, членам приемной комиссии.

Во время проведения вступительного испытания поступающие обязаны соблюдать правила его проведения, а именно:

- до входа в аудиторию выключать личные средства коммуникаций, не держать их при себе и не пользоваться ими во время вступительных испытаний;
- держать личные вещи (сумки, пакеты, рюкзаки, средства коммуникации и прочее) на специально отведенном для этого столе – у выхода из аудитории, либо месте, указанном сотрудниками приемной комиссии;
- выходить из аудитории только в исключительных случаях, с разрешения сотрудника приемной комиссии (как правило, не более одного раза). При этом задание и листы с решениями и ответами остаются на столе сотрудника приемной комиссии.

Поступающему во время вступительного испытания запрещено:

- вести разговоры с другими поступающими;
- пользоваться шпаргалками, учебными, методическими, научными и прочими материалами, выполненными, представленными и полученными ими или другими людьми в любых формах и видах (включая электронно-коммуникационные устройства, и прочее);
- вступать в пререкание с членами приемной комиссии, дежурными;
- производить действия и совершать поступки, мешающие нормальной работе приемной комиссии по проведению вступительного испытания, а также выполнению работы других поступающих.

В случае нарушения поступающим правил проведения вступительного испытания, заместитель председателя приемной комиссии, ответственный секретарь приемной комиссии могут прекратить вступительное испытание, удалив поступающего из аудитории. При этом, приемной комиссией составляется акт.

Поступающему, опоздавшему на вступительное испытание, не продлевается время на его выполнение. При этом, приемной комиссией фиксируется фактическое



время.

Покинуть аудиторию поступающий может в любой момент, завершив или прервав, таким образом, вступительное испытание. Работа в этом случае все равно будет оценена предметной экзаменационной комиссией.

Ответственность за соблюдение регламента данных правил несет заместитель председателя приемной комиссии и ответственный секретарь приемной комиссии, утвержденные приказом ректора МПСУ.