

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Горшков Георгий Сергеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 31.01.2025 19:55:31  
Уникальный программный ключ:  
b9c6cf4df449e938dd291a093aaca1e6f8fa4b95

Автономная некоммерческая организация профессионального образования  
«Московский областной финансово-юридический институт МФЮИ»

**ПРОГРАММА  
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ НА СПЕЦИАЛЬНОСТЬ СРЕДНЕГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
40.02.02 ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

## Содержание

|                                                                    |   |
|--------------------------------------------------------------------|---|
| 1. Примерные темы для тестирования по направлению подготовки ..... | 3 |
| 2. Примерный тест по физической культуре.....                      | 5 |
| 3. Критерии оценки выполнения задания.....                         | 6 |
| 4. Рекомендуемая литература для подготовки к тесту:.....           | 6 |

## **1. Примерные темы для тестирования по направлению подготовки**

1. История базовых видов спорта школьной программы.
2. Система проведения соревнований по базовым видам спорта школьной программы.
3. Техника безопасности на занятиях по базовым видам спорта школьной программы и меры предупреждения травматизма.
4. Основные физические качества занимающихся.
5. Спортивный инвентарь и оборудование, используемые на занятиях по базовым видам спорта школьной программы.
6. Обучение двигательным действиям.
7. Урок физической культуры.
8. Контроль и самоконтроль на занятиях по базовым видам спорта школьной программы.
9. Организация проведения секционных занятий по базовым видам спорта школьной программы.
10. Организация проведения занятий по базовым видам спорта школьной программы.
11. Правила соревнований по базовым видам спорта школьной программы.
12. Социально-биологические основы физического воспитания и спорта.
  - Организм человека как единая сложная биологическая система.
  - Закономерности развития функциональных систем организма в процессе тренировки.
  - Химическое строение организма человека.
  - Обмен веществ и энергии в организме.
13. Здоровый образ жизни.
  - Социокультурные факторы здорового образа жизни.
  - Биосоциальные факторы здорового образа жизни.
14. Физическая культура и спорт как общественное явление.

- Сущность и функция спорта как сложного явления общественной жизни.
- Основные понятия в теории физического воспитания.
- Спорт и его функции.

15. Развитие основных физических качеств.

- Основы совершенствования силовой подготовки.
- Развитие силы.
- Зависимость силы от условий ее проявления.
- Виды силы как физического качества человека.
- Мышечная сила и вес спортсмена.
- Физиологические механизмы регуляции мышечной силы.
- Основы методики развития силы.
- Характеристика основных методических направлений развития силы.
- Теория и методика совершенствования быстроты.
- Развитие быстроты.
- Теория и методика тренировки выносливости.
- Аэробная и анаэробная производительность спортсменов.
- Методика развития выносливости.
- Тренировочные нагрузки в зависимости от частоты сердечных сокращений (ЧСС).
- Теория и методика тренировки ловкости.
- Совершенствование ловкости.
- Теория и методика тренировки гибкости.
- Совершенствование гибкости.

16. Педагогический контроль.

17. Восстановительные мероприятия и реабилитация спортсменов.

- Педагогические и медико-биологические средства восстановления.
- Питание спортсменов.

## 2. Примерный тест по физической культуре

Вопрос №1.

Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду?

*Варианты ответов:*

1. Растягивающие
2. Силовые
3. Аэробные
4. Дыхательные

Вопрос №2. Нарращивание физической нагрузки в течение времени бывает?

*Варианты ответов:*

1. Линейное, ступенчатое, волнообразное
2. Прямое, короткое, прерывистое
3. Непрерывное, длительное
4. Смешанное

Вопрос №3. Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению?

*Варианты ответов:*

1. Общая
2. Специальная
3. Силовая
4. Скоростная

Вопрос №4. Что способствует успеху в конкретном виде деятельности (вид спорта, профессия, военная подготовка)?

*Варианты ответов:*

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная физическая подготовка
3. Ежедневные физические тренировки

Вопрос №5 Что является компонентами здорового образа жизни?

*Варианты ответов:*

1. Прием энергетических коктейлей
2. Походы в ночной клуб
3. Правильное питание и режим дня
4. Физические нагрузки и отказ от вредных привычек и т.д.

### **3. Критерии оценки выполнения задания**

| Оценка              | Критерии оценивания                                                |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Неудовлетворительно | от 0% до 30% правильных ответов из общего числа тестовых заданий   |
| Удовлетворительно   | от 31% до 50% правильных ответов из общего числа тестовых заданий  |
| Хорошо              | от 51% до 80% правильных ответов из общего числа тестовых заданий  |
| Отлично             | от 81% до 100% правильных ответов из общего числа тестовых заданий |

### **4. Рекомендуемая литература для подготовки к тесту:**

1. Физическая культура 10 класс: учеб. для учащихся 10-х кл. образоват. учреждений с углубленным изучением предмета "физ. культура": доп. М-вом образования России / под. общ.ред.: А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского; Гос. ком. Рос. Федерации по физ.культуре и спорту. - М., 2003. - 183 с.
2. Физическая культура 11 класс: учеб. по физ. культуре для образоват. учреждений доп. М-вом образования России / под. общ. ред.: А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского; Гос. ком. Рос. Федерации по физ.культуре и спорту. - М., 2003. - 172 с.
3. Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений: рек. Мвом образования и науки РФ / В.И. Лях,

А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2011. - 237 с.: ил.

4. Матвеев А.П. Физическая культура: 10-11 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – М.: Вентана-Граф, 2015. – 160 с.