

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

В. П. Леошко

« 13 »  2025 г.

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
(ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ)**

для лиц, поступающих на обучение по программе
высшего образования – программе специалитета
по специальности 38.05.02 Таможенное дело,
специализация Таможенное дело

2025 год

Составитель: Соколов А.М., кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания.

Программа дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности для поступающих на обучение по программе высшего образования - программе специалитета 38.05.02 Таможенное дело, специализация Таможенное дело.

Настоящая программа составлена в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами основного и среднего общего образования и программами по физической культуре.

Дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности предназначено для определения физической подготовленности поступающего, готовности будущего специалиста к решению комплекса профессиональных задач, соответствующих профессиональной деятельности и проводится с целью определения требуемых компетенций поступающего, необходимых для освоения основных образовательных программ высшего образования.

Программа:

осуждена и одобрена решением кафедры физического воспитания от 24 декабря 2024 г., протокол № 3.

И.о. заведующего кафедрой



А.М. Соколов

Основные положения

Программа дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности для поступающих на программу высшего образования - программу специалитета 38.05.02 Таможенное дело, специализация Таможенное дело предусматривает оценку выполнения поступающими физических упражнений из базовых видов спорта на основе выполнения ими контрольных нормативов с целью выявления их физической подготовленности, необходимой для успешного освоения образовательной программы.

Требования к уровню знаний:

Поступающие, освоившие основную образовательную программу среднего общего образования, среднего профессионального образования должны:

- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

- владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Профессиональное испытание по физической культуре и спорту в форме экзамена оценивает общую физическую подготовку поступающих и включает следующие виды физических упражнений:

- подтягивание на перекладине (вступительное испытание проводится для юношей);

- поднимание и опускание туловища из положения лежа (вступительное испытание проводится для девушек);

- бег на дистанцию 30 м;

- челночный бег 3 по 10 м;

- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

К профессиональному испытанию допускаются поступающие, прошедшие медицинский осмотр и допущенные к выполнению нормативов. Для допуска к профессиональному испытанию (до начала его проведения) поступающему необходимо предоставить медицинскую справку по форме 086/У.

Для поступающих, освобожденных от физической культуры по состоянию здоровья, а также для поступающих из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья профессиональное испытание проводится в форме тестирования.

Нормативные требования по физической подготовке

Испытания	Баллы			
	25	20	15	10
1. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) Юноши	9	7	5	3
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, колени согнуты, руки за головой (кол-во раз) Девушки	40	30	20	15
2. Бег 30 м (сек) Юноши	4,2	4,4	4,7	5,0
Бег 30 м (сек) Девушки	4,9	5,1	5,3	5,6
3. Челночный бег 3 по 10 м (сек) Юноши	7,1	7,4	7,7	8,0
Челночный бег 3 по 10 м (сек) Девушки	8,2	8,5	8,8	9,1
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) Юноши	8	7	6	5
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) Девушки	10	9	8	7

Критерии оценки

Дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности – профессиональное испытание проводится в форме экзамена и длится для группы поступающих не более 3 астрономических часов (180 минут).

Профессиональное испытание оценивается по 100-бальной шкале.

Для участия в конкурсе, поступающему при выполнении 4-х испытаний необходимо набрать минимум 40 баллов.

При проведении профессионального испытания в форме тестирования, поступающий выполняет тест, состоящий из 25 заданий, за каждый правильный ответ начисляется 4 балла. Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение профессионального испытания составляет 40 баллов. Продолжительность прохождения тестирования – 1 час 30 мин (90 мин).

Поступающий однократно сдает вступительное испытание.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

для поступающих, освобождённых
от физической культуры по состоянию здоровья

Выделите правильный ответ:

1. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

1. спорт;
2. система физического воспитания;
3. физическая культура.

2. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

1. развитие;
2. закаленность;
3. тренированность;
4. подготовленность.

3. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

1. Рим;
2. Китай;
3. Греция;
4. Египет,

4. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

1. в Олимпии;
2. в Спарте;
3. в Афинах.

5. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

1. 5 лет;
2. 4 года;
3. 2 года;
4. 3 года.

6. Основными источниками энергии для организма являются:

1. белки и минеральные вещества;
2. углеводы и жиры;
3. жиры и витамины;
4. углеводы и белки.

7. Формирование человеческого организма заканчивается к:

1. 14-15 годам;
2. 17-18 годам;
3. 19-20 годам;
4. 22-25 годам.

8. Что понимается под закаливанием:

1. посещение бани, сауны;
2. повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
3. купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
4. укрепление здоровья.

9. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

1. малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
2. нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
3. все перечисленное.

10. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

1. 3 минуты;
2. 7 минут;
3. 5 минут;
4. 10 минут.

11. Техникой движений принято называть:

1. рациональную организацию двигательных действий;
2. состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
3. способ организации движений при выполнении упражнений;
4. способ целесообразного решения двигательной задачи.

12. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

1. 2;
2. 4;
3. 3;
4. 5.

13. Быстрота — это:

1. способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
2. способность человека быстро набирать скорость;

3. способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

14. Сила — это:

1. способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
2. способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
3. способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

15. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

1. оглядываться назад;
2. задерживать дыхание;
3. переходить на соседнюю дорожку.

16. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

1. Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);
2. периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;
3. подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

17. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

1. низкий старт;
2. высокий старт;
3. вид старта по желанию бегуна.

18. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

1. общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
2. бег с различной скоростью и продолжительностью;
3. эстафеты с набором различных заданий.

19. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:

1. из зоны нападения;
2. с любой точки площадки;
3. из зоны защиты;
4. с любого места внутри трех очковой линии.

20. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

1. гимнастикой;
2. соревнованием;
3. видом спорта.

21. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):

1. ползание;
2. лазанье;
3. прыжки;
4. метание;
5. группировка;
6. упор.

22. Пять олимпийских колец символизируют:

1. пять принципов олимпийского движения;
2. основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
3. союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
4. повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

23. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

1. Римский император Феодосий I;
2. Пьер де Кубертен;
3. Хуан Антонио Самаранч.

24. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

1. «с разбега»;
2. «перешагиванием»;
3. «перекатом»;
4. «ножницами».

25. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

1. «Быстрее, выше, сильнее»;
2. «Главное не победа, а участие»;
- 3 «О спорт — ты мир!».

Ответы:

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
№ ответа	3	3	3	1	2	2	4	2	3	3	1	3	1	3	3	1	2	2	4	2	1,2,3	3	2	1	1