

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

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
В.П. Леошко  
2024 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

2024 год

Составитель: Соколов А.М.

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 07 декабря 2023 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			
	16	14	12	10
1. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) <b>Юноши</b>	9	7	5	3
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, колени согнуты, руки за головой (кол-во раз) <b>Девушки</b>	40	30	20	15
2. Бег 30 м (сек) <b>Юноши</b>	4,2	4,4	4,7	5,0
Бег 30 м (сек) <b>Девушки</b>	4,9	5,1	5,3	5,6
3. Челночный бег 3 по 10 м (сек) <b>Юноши</b>	7,1	7,4	7,7	8,0
Челночный бег 3 по 10 м (сек) <b>Девушки</b>	8,2	8,5	8,8	9,1
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) <b>Юноши</b>	8	7	6	5
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) <b>Девушки</b>	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. Техниккой 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