

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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

В.П. Леошко

«19» января 2026 г.



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

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

2026 год

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

Программа **осуждена и одобрена** решением кафедры физического воспитания от 19 января 2026 г., протокол № 5.

И.о. заведующего кафедрой
физического воспитания



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.

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.