

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

УТВЕРЖДАЮ
Ректор  А.А. Максаев
 2019 г.

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
38.05.02 ТАМОЖЕННОЕ ДЕЛО

2019 год

Дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности по Физической культуре, проводимое Университетом самостоятельно, имеет цель определения наиболее способных и подготовленных к освоению основной профессиональной образовательной программы по специальности «Таможенное дело».

Вступительное испытание проводится в форме тестирования (письменно) и содержит 25 вопросов. Вступительное испытание проходит 60 минут. Каждый правильный ответ на вопрос оценивается в 4 балла.

Требования к уровню освоения поступающим материала:

- о понятии «физическая культура» как о виде социальной деятельности, направленной на совершенствование психофизической природы человека, ее роли и значении в развитии физических и духовных качеств человека;
- о функциональной направленности физических упражнений, их образовательном и воспитательном значении, характере и особенностях воздействия на физическую на человека;
- о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивных функций человека;
- о положительном влиянии занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формах организации занятий, способах контроля и оценки их эффективности;
- об основах истории физической культуры, этапах ее развития в России, о вкладе российских спортсменов в развитие международного олимпийского движения.

Содержание:

Основные понятия.

Физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, ценности физической культуры, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания.

Медико-биологические основы физической культуры.

Организм человека, его строение. Системы, органы, их функции в покое и при выполнении физических упражнений. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Роль, значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранении его творческой активности и долголетия.

Основы здорового образа жизни.

Здоровье, здоровье физическое и психическое. Здоровый образ жизни. Трудоспособность, дееспособность, саморегуляция, самооценка. Основы техники безопасности и профилактика травматизма при организации и проведении занятий по физической культуре, физкультурно-массовых мероприятий и других

форм занятий. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры, формирование индивидуального здорового образа жизни.

Физическая подготовка и ее базовые основы.

Обучение движениям и двигательным действиям. Понятие о двигательном умении и навыке, педагогические основы и правила их формирования. Физические качества. Их характеристика, общие основы их воспитания. Связь физических качеств с психическими процессами и функциональными возможностями систем дыхания, кровообращения и энергообмена. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка. Средства физической культуры и спорта. Зоны интенсивности физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке. Физическая и умственная работоспособность, ее связь с функциональным состоянием, физическим развитием и физической подготовленностью человека.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Врачебный контроль, диагностика состояния здоровья, критерии физического развития.

Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.

Гигиенические основы организации занятий по физической культуре, обеспечивающие общеукрепляющую и оздоровительную направленность, предупреждение травматизма и оказание посильной медицинской помощи при травмах и ушибах.

Педагогический контроль.

Педагогический контроль, его содержание и значение при занятиях физической культурой. Признаки утомления на занятиях по физической культуре. Учет педагогической деятельности, виды учета. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам врачебно-педагогического контроля.

Профессионально-прикладная физическая культура.

Характеристика основных направлений физической культуры в современном российском обществе (оздоровительно-рекреационное, лечебно-реабилитационное, профессионально-прикладное). Основные факторы, обеспечивающие конкретное содержание профессионально-прикладной физической культуры работников различных сфер занятости. Производственная физическая культура. Методика подбора физических упражнений в целях борьбы с утомлением. Профилактика профессиональных заболеваний.

Культурно-исторические основы.

История зарождения современных олимпийских игр, их роль и значение в развитии мировой цивилизации. Место и время проведения XXII зимних Олимпийских игр. Основное содержание программ летних и зимних Олимпийских игр. Характеристика и особенности видов спорта летних и зимних Олимпийских игр. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх.

Вступительное испытание проводится в форме тестирования.

Тест состоит из 25 заданий с выбором правильного ответа одного или нескольких. Каждое задание оценивается в 4 балла, максимальная сумма баллов составляет 100.

Время выполнения работы – 2 часа (120 мин).

Пример тестового задания

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

- а — спорт;
- б — система физического воспитания;
- в — физическая культура.

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

- а — развитие;
- б — закаленность;
- в — тренированность;
- г — подготовленность.

3. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- а — тренировка;
- б — методика;
- в — система знаний;
- г — педагогическое воздействие.

4. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

- а — в Олимпии;
- б — в Спарте;
- в — в Афинах.