

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 20.03.2025 11:42:42
Уникальный программный ключ:
637517d24e103c3db0324e1374e339d76ec10bb215eb95c29abca74b589447d



Образовательное частное учреждение высшего образования

«Московский университет имени А.С. Грибоедова»

(ИМПЭ им. А.С. Грибоедова)

УТВЕРЖДЕНО

Председатель приемной комиссии

ИМПЭ им. А.С. Грибоедова

В.В. Гриб

«26» декабря 2024 г.

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ОСНОВАМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ
(на базе среднего профессионального образования)**

г. Москва

Программа вступительных испытаний разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 11 августа 2014 года № 976, и предназначена для подготовки к поступлению в ИМПЭ им. А.С. Грибоедова.

1. Назначение экзаменационной работы по основам физической культуры

Экзаменационная работа по основам физической культуры нацелена на определение у поступающего знаний:

- основ истории развития физической культуры и спорта;
- основ методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- влияния занятий физической культурой и спортом на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиены занятий физической культурой и спортом.

владения:

- основными методами контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности.

2. Документы, определяющие содержание экзаменационной работы по основам физической культуры

Содержание экзаменационной работы определяется на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 11 августа 2014 года № 976.

3. Содержание программы

Основы истории развития физической культуры и спорта

История возникновения и развития ГТО. Виды испытаний (тесты) и нормативы комплекса ГТО (6 ступень). Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору. Требования комплекса ГТО к оценке уровня знаний и умений

в области ФК и спорта. Знаки отличия комплекса ГТО. Зарождение Олимпийских игр. Дата возрождения Олимпийских игр современности. Дата учреждения Международного Олимпийского комитета. Олимпийская символика. Первые российские спортсмены – участники Олимпийских игр и их достижения. Дата первого участия команды российских спортсменов в Олимпийских играх. Основоположник Олимпийского движения современности. Олимпийская хартия – как свод положений и правил Международного Олимпийского движения. Алексей Дмитриевич Бутовский – первый представитель от России в МОК. Участие советских спортсменов в Олимпийских играх. Достижения российских спортсменов в Олимпийских играх современности.

Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом

Средства физического совершенствования. Практические методы и приемы физического совершенствования. Последовательность проведения ознакомления с физическим упражнением (приемом, действием). Последовательность проведения разучивания с физического упражнения (приема, действия). Последовательность проведения тренировки (совершенствования) физического упражнения (приема, действия). Средства и методы совершенствования физических качеств и способностей (силы). Средства и методы совершенствования физических качеств и способностей (быстроты). Средства и методы совершенствования физических качеств и способностей (выносливости). Средства и методы совершенствования физических качеств и способностей (гибкости). Средства и методы совершенствования физических качеств и способностей (координационных способностей). Терминология и ее применение в практической деятельности занятий избранным видом физкультурно-спортивной деятельности. Сущность понятия «Спортивная тренировка». Физическая нагрузка: объем и интенсивность физической нагрузки в процессе спортивной тренировки. Определение объема и интенсивности физической нагрузки на практических занятиях. Основы технической подготовки. Физиологические механизмы и закономерности обеспечения двигательной деятельности человека.

Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Оптимальная двигательная активность в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека. Построение (структура) нагрузок для общей и специальной физической подготовки. Понятия срочной и долговременной адаптации к физической нагрузке. Взаимосвязь между уровнем физической подготовленности и объемом физической нагрузки. Взаимосвязь между уровнем физической подготовленности и интенсивностью физической нагрузки. «Пик спортивной формы» и пути его достижения.

Влияние занятий физической культурой и спортом на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности

Сущность понятия «Здоровье». Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Здоровье человека как общественная ценность. Факторы, определяющие здоровье. Взаимосвязь физической культуры человека и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни студентов. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Медицинские группы для занятий физической культурой и спортом. Основные средства общей физической и специальной подготовки для укрепления здоровья и профилактики заболеваний (сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, дефектов осанки и прогрессирования сколиоза, органов пищеварения, почек и мочевых путей, близорукости).

Гигиена занятий физической культурой и спортом

Гигиена мест занятий физическими упражнениями и спортом. Гигиена одежды при занятиях физическими упражнениями. Гигиена обуви при занятиях физическими упражнениями. Питание с учетом специфики вида физических упражнений и индивидуальных особенностей занимающихся. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Порядок приема пищи до и после

физических нагрузок. Белки и их роль в физической активности человека. Углеводы и их обмен в процессе спортивной подготовки. Жиры как источники мышечной энергии. Особенности питания при развитии силовых и скоростно-силовых возможностей. Особенности питания при развитии выносливости.

Методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта

Содержание дневника самоконтроля. Педагогические средства восстановления организма после физического и умственного утомления. Медико-биологические средства восстановления. Фармакологические средства восстановления работоспособности. Массаж и его разновидности. Основные разновидности психологических средств восстановления физической работоспособности. Профилактика травматизма. «Перетренированность» в процессе занятий физическими упражнениями и меры ее предупреждения. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Субъективные показатели контроля (самочувствия, сон, аппетит, желание тренироваться, переносимость нагрузок и др.). Объективные показатели контроля (вес, ЧСС, спирометрия, частота дыхания, артериальное давление, динамометрия и др.). Объективные и субъективные признаки переутомления, которые проявляются во время занятий физическими упражнениями.

Умения и навыки физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности

Разработать разминку перед выполнением тестов ГТО. Разработать разминку перед соревнованием. Разработать утреннюю физическую зарядку с направленностью на избранный вид физкультурно-спортивной деятельности. Разработать комплекс упражнений (8-10 упражнений) для развития мышц брюшного пресса. Разработать комплекс упражнений (8-10 упражнений) для развития мышц плечевого пояса и дельтовидной мышцы. Разработать комплекс упражнений (8-10 упражнений) для развития мышц бицепса плеча и сгибателей предплечья. Разработать комплекс упражнений (8-10 упражнений) для развития мышц таза и бедра. Разработать комплекс силовых упражнений (8-10 упражнений) с партнером для общей физической подготовленности. Разработать комплекс силовых упражнений (8-10 упражнений) с собственным

весом. Разработать комплекс специальных упражнений (8-10 упражнений) на быстроту для подготовки в челночном беге (3x10м). Разработать комплекс специальных упражнений (8-10 упражнений) на быстроту для подготовки в прыжках в длину с места. Разработать комплекс динамически активных упражнений (8-10 упражнений) на гибкость для проведения общей разминки. Разработать комплекс пассивных статических упражнений (8-10 упражнений) на гибкость.

4. Критерии оценивания тестовых заданий по основам физической культуры

Внимательно прочитайте каждое задание и предлагаемые варианты ответа, если они имеются. Отвечайте только после того, как вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответа. Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны. Если какое-то задание вызывает у вас затруднение, пропустите его. К пропущенным заданиям вы сможете вернуться, если у вас останется время.

При выполнении заданий можно пользоваться черновиком. Записи в черновике не учитываются при оценивании работы. Баллы, полученные Вами за выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

На выполнение экзаменационной по основам физической культуры отводится 1 час (60 минут).

Верное выполнение каждого задания оценивается в 5 баллов.

Максимальное количество баллов за всю работу – 100.

