

Документ подписан квалифицированной электронной подписью
Сертификат: 034A67BD00F2AD49B243803DD3004ABE38
Владелец: "АНО ВО «РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ», АН
Действителен: с 02.12.2021 по 02.03.2023

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ

Ректор АНО ВО РосНОУ

В.А. Зернов

«28» октября 2022 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

«Физическая культура»

(вступительное испытание профессиональной направленности)

для поступающих на специальность 38.05.02 Таможенное дело

Москва 2022

В основу настоящей программы положены требования образовательного стандарта.

1. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Абитуриенты, сдающие приемные испытания по данной дисциплине, должны:

знать:

- основы истории развития физической культуры и спорта;
- основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- влияние занятий физической культурой и спортом на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиену занятий физической культурой и спортом;

владеть:

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

2. Связь с предшествующей подготовкой

Курс предполагает наличие у абитуриентов знаний и владений по дисциплине «Физическая культура и спорт» в объеме программы среднего профессионального образования.

3. Содержание и разделы дисциплины

3.1. 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.

3.2. 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.

3.3. 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).

3.4. 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.

3.5. 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.

3.6. 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.

Критерии оценивания тестовых заданий по физической культуре и спорту

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 выполнение задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

На выполнение экзаменационной работы по физической культуре и спорту отводится 2 часа (120 минут).

Всего выполняется 25 заданий. Верное выполнение каждого задания оценивается в 4 балла. Максимальное количество баллов за всю работу – 100.

Абитуриентам, прошедшим тестирование в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в центрах тестирования и представившим в приемную комиссию учетную карточку для учета выполнения государственных требований ГТО, заверенную центром тестирования, выставляется оценка:

- выполнил нормы и требования соответствующие ГТО «Золотой знак» - 100 баллов;

- выполнил нормы и требования соответствующие ГТО «Серебряный знак» - 90 баллов;

- выполнил нормы и требования соответствующие ГТО «Бронзовый знак» - 80 баллов.

Литература

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>.
2. Трифонова, Н. Н. Спортивная метрология: учебное пособие для СПО / Н. Н. Трифонова, И. В. Еркомайшвили; под редакцией Г. И. Семеновой. — 2-е изд. - Саратов, Екатеринбург: Профобразование, Уральский федеральный университет, 2019. — 111 с. - ISBN 978-5-4488-0511-0, 978-5-7996-2809-3.-Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS:[сайт].— URL: <https://www.iprbookshop.ru/87872.html>.

3. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура»: учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов: Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86140.html>.
4. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2016. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование).
5. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. М.: Из-во Юрайт, 2021.- 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. - Текст: электронный //Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471143/>
6. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы среднего профессионального образования/ И.С. Барчуков; под общ. Ред. Г.В. Барчуковой [Book.ru]. – 4-е изд., стер. – Москва: КноРус, 2015. – 365 с.