

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 физическим упражнением (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.