



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

Программа дополнительного вступительного  
испытания профессиональной  
направленности по дисциплине «Физиче-  
ская культура»

Страница 1 из 6



**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор МГЭИ

Л.А. Демидова  
29 сентября 2017 г.

**Программа дополнительного вступительного испытания  
профессиональной направленности по дисциплине  
«Физическая культура»**

Москва 2017



Авторы-составители:

А.В. Маматов, заведующий кафедрой физического воспитания

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания  
(протокол от «05» сентября 2017 г. №2)



Дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности по дисциплине «Физическая культура» проводится в формах:

- письменного тестирования - для лиц: имеющих право на прием по результатам вступительных испытаний проводимых МГЭУ самостоятельно;
- экзамена с использованием тест - нормативов – для лиц, имеющих право на прием по результатам единого государственного экзамена.

## **ИСПЫТАНИЕ ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» В ФОРМЕ ПИСЬМЕННОГО ТЕСТИРОВАНИЯ.**

### **1.1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИСПЫТАНИЯ В ФОРМЕ ПИСЬМЕННОГО ТЕСТИРОВАНИЯ**

**Цель** дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности – определить уровень знаний абитуриента по дисциплине «Физическая культура» курса средней (полной) общеобразовательной школы.

#### **Задачи:**

- выявление абитуриентов, имеющих соответствующий уровень теоретической подготовки по дисциплине «Физическая культура»;
- отбор абитуриентов, способных успешно обучаться по программам высшего профессионального образования.

### **1.2 ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

#### **Абитуриент должен знать:**

- 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.

#### **Абитуриент должен уметь:**

- использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- осуществлять контроль функционального состояния организма, разрабатывать системы индивидуальных занятий в режиме учебного дня, недели, месяца;



– взаимодействовать в коллективных формах занятий физической культурой, управлять своими эмоциями, уважать партнеров и соперников в процессе организации и проведения соревновательной деятельности.

### **1.3 СОДЕРЖАНИЕ ИСПЫТАНИЯ**

#### **I. Основные понятия**

Физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, двигательная действие, двигательное умение, двигательный навык.

#### **II. 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. Дозирование нагрузок, реабилитация и рекреация. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.

#### **III. Основы здорового образа жизни**

Здоровье, здоровье физическое и психическое. Здоровый образ жизни. Основы гигиены. Трудоспособность. Основы техники безопасности и профилактика травматизма при организации и проведении занятий по физическому воспитанию.

#### **IV. Физическая подготовка и ее базовые основы**

Физические способности, их характеристика и основы воспитания. Связь физических качеств с психическими процессами и функциональными возможностями организма. Подготовка. Средства физической культуры и спорта.

#### **V. Врачебный контроль, педагогический контроль и самоконтроль**

Врачебный контроль, диагностика состояния здоровья, критерии физического развития, группы здоровья. Признаки утомления на занятиях от полученных нагрузок.

#### **VI. Профессионально-прикладная физическая культура**

Характеристика основных направлений физической культуры в современном обществе. Производственная физическая культура. Методика подбора физических упражнений в целях борьбы с утомлением. Профилактика профессиональных заболеваний. Производственная гимнастика.

#### **VII. История физической культуры и основы олимпийского образования**

Олимпийские игры в древности. Возрождение современных Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения. Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы. Виды спорта в программах летних и зимних Олимпийских игр. Выдающиеся отечественные спортсмены-олимпийцы, их участие в развитии олимпийского движения в нашей стране и в мире. Международный олимпийский комитет (МОК) и международное олимпийское движение.

#### **1.4 Рекомендуемая литература**



### Основная

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016.
2. Физическая культура, 10-11 класс, Лях В.И., Зданевич А.А., - М., 2012
3. Общая физическая подготовка, Знать и уметь, Гришина Ю.И., 2014
4. Тесты по физической культуре для 1 курсов ССУЗ. – Астана, 2016

### Дополнительная

1. Тестовые задания по физкультуре для 9-11классов. Тема: Исторические основы физической культуры. - 2016
2. Бадышева Б.В. Тестирование о уровне знаний по физкультуре. 10-11 класс. - 2015
3. Твой олимпийский учебник, Родиченко В.С., 2010
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 класс. М.: Просвещение, 2013

## 2. ИСПЫТАНИЕ ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» В ФОРМЕ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

### 2.1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИСПЫТАНИЯ

**Цель** дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности – определить уровень физической подготовленности абитуриента по дисциплине «Физическая культура» курса средней (полной) общеобразовательной школы.

#### **Задачи:**

- выявление абитуриентов, имеющих соответствующий уровень практической подготовки по дисциплине «Физическая культура»;
- отбор абитуриентов, способных успешно обучаться по программам высшего профессионального образования.

### 2.2 ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Вступительные испытания проводятся для абитуриентов не имеющих медицинских противопоказаний.

### 2.3 СОДЕРЖАНИЕ ИСПЫТАНИЯ

*Бег на 100 метров*, как у юношей, так и у девушек, проводится на открытом воздухе. Бег производится по прямой, с «низкого старта», по 3-4 человека в одном забеге.

*Подтягивание на перекладине* у юношей могут проходить как на открытом воздухе, так и в спортивном зале. При подтягивании, руки находятся на перекладине хватом сверху. Во время подтягивания, туловищем и ногами запрещается делать какие-либо маховые движения.

*Подъём туловища из положения лёжа* у девушек начинается с исходного положения, руки за головой, колени согнуты. Необходимо коснуться при подъёме локтями коленей наибольшее количество раз. Время на выполнение этого упражнения – неограниченно, но запрещается лежать на полу больше пяти секунд.



## 2.4 НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ

баллы	<i>Юноши</i>		<i>Девушки</i>	
	бег 100 м	подтягивание на перекладине	бег 100 м	подъём туловища из положения лёжа на спине
5	16:1	6	20:1	11
10	15:5	7	19:1	14
15	15:0	8	18:6	17
20	14:7	9	18:2	22
25	14:4	10	17:6	25
30	14:1	11	17:1	28
35	13:8	12	16:6	31
40	13:6	13	16:2	34
45	13:2	14	15:9	37
50	13	15	15:6	40

### 3.1. ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

#### - тестирование физических способностей:

Испытание считается невыполненным и результат не засчитывается при невыполнении нормативов одного из двух упражнений.

Вступительное испытание по тестированию физических способностей считается не пройденным, если суммарный результат за выполнение двух упражнений составляет менее 60 баллов.

Абитуриенты, получившие по физической культуре 60 и менее баллов, к дальнейшим испытаниям по другим дисциплинам не допускаются и выбывают из конкурса.