

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ»
(ОмГУПС (ОМИИТ))



УТВЕРЖДАЮ

Ректор ОмГУПС

С. М. Овчаренко

«27» 09 2019 г.

ПРОГРАММА

дополнительного вступительного испытания
профессиональной направленности
по дисциплине «Физическая культура»

1. Общие положения

Программа вступительных испытаний в Омский государственный университет путей сообщения по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по дисциплине «Физическая культура». Программа содержит описание формы вступительных испытаний, перечень тем, входящих в тестирование, список рекомендуемой литературы.

2. Форма проведения вступительных испытаний

Вступительные испытания проводятся в форме компьютерного тестирования в соответствии с утвержденным расписанием.

На выполнение тестирования по дисциплине «Физическая культура» дается 1,5 часа (90 минут).

В работе 35 заданий. Они распределены на 2 части.

Часть 1 содержит 30 заданий, к каждому из них даны несколько вариантов ответа.

Часть 2 содержит 5 заданий повышенной сложности без вариантов ответа.

Результаты испытаний оцениваются по стобальной шкале.

Минимальная положительная оценка для поступления определяется в соответствии с локальным нормативным актом университета.

3. Программа вступительных испытаний

I. 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.

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. Роль, значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранении его творческой активности и долголетия.

III. 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.

IV. 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.

V. 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.

VI. 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.

VII. 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.

VIII. 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.

4. Рекомендуемая литература

4.1 Основная литература

1. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. 7-е изд. М.: Просвещение, 2010.

2. Мишин Б.И., Погадаев Г.И. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 11 классов общеобразовательных учреждений. М.: Дрофа, 2009.

4.2 Дополнительная литература

1. Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. 3-е изд. М.: Просвещение, 2008. 237 с.

Проректор
по производственному обучению
и связи с производством



О. В. Балагин

Ответственный секретарь
приемной комиссии



Е. В. Кондратенко

Заведующий кафедрой
«Физическое воспитание и спорт»



Е. Н. Мироненко